Rachel
Krantz
Abierta
Un relato personal
y sin censura sobre amor,
libertad y no monogamia
PAIDÓS

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Nota de la autora
1. Érase una vez una solitaria doncella que creía solo con cierta ironía que un día alguien la salvaría...
2. Un hombre de verdad, signifique eso lo que signifique
3. Sí, papi
4. ¿Y qué ganarías con eso?
6. Tal vez soy bisexual
7. A la orgía que fueres...
8. Vaya guarra
8. Kryptonita pura y sin cortar
9. Abiertos por ambos lados
10. ... Y esto es lo que pasó
11. Por qué soy tan patética
12. Cara a cara con mi mentora
13. Muy lejos de la homeostasis
14. Miranda, espirales, explosión
15. Cuestión de poder
16. Dos tías y un tío
17. La divina feminidad

18. No dije que no
19. Olvidarse del dolor follando
20. Mi tesoro
21. Si las paredes hablaran
22. La poesía fortuita de lo cotidiano
23. Mi metamor, mi yo
24. Pretty Woman al revés
25. El no apego
26. Un peligro para nosotros mismos
27. Cómo/por qué me quedé
28. La semana de los swingers jóvenes
29. Domando dragones
30. ¿Más sana que nunca?
31. Anarquía relacional
32. La pandilla del Desire
33. Un saco de perversión y criminalidad
34. Allanamientos
35. El Ladybird y el nido
36. No es lo uno o lo otro
37. ¿Qué pruebas tienes?
38. A veces, la experiencia es decir que no
39. El momento que me abrió los ojos
40. Lo que menos te haga sufrir
41. En la cueva más profunda
42. Iniciadora, autora, heroína
43. Y fue abierta y comió perdices
Agradecimientos
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Sinopsis

¿Podemos amar y ser libres a la vez? ¿Sentir tanto confort como lujuria? ¿Alguna relación es igualitaria? ¿El placer compensa el dolor?

Cuando Rachel Krantz conoció a Adam y se enamoró de él, este le dijo que estaba buscando una relación seria, aunque no exclusiva. Intrigada y algo nerviosa, Rachel decidió explorar si podían abrir su amor y compartir la libertad de salir con otras personas. ¿Serían capaces de lograr el equilibrio perfecto entre intimidad e independencia, encontrar la manera de mantener viva la llama de la pasión una vez finalizada la fase de luna de miel?

Desde la exploración de las fiestas sexuales de Brooklyn hasta las comunidades más amplias de swingers y poliamorosos, Rachel intenta escribir una nueva trama para su historia de amor con Adam. Pero a medida que aumentan los problemas de comunicación y los desequilibrios de poder, lo que parecía un nuevo modelo de amor se revela como la forma en que la coerción y el gaslighting pueden manifestarse en las relaciones abiertas.

Con un ojo inquebrantable y una narración apasionante, *Abierta* es una obra innovadora con un enfoque documental sobre el poliamor que incluye entrevistas a científicos, psicólogos y personas que viven y aman fuera de lo prestablecido, y en la que la autora comparte sin censura su camino hacia la comprensión de los efectos de la no monogamia en su corazón, su mente y su vida.

Desde las debilitantes espirales de ansiedad hasta las conexiones con los hombres y mujeres que le abren su corazón, Rachel se arriesga por completo mientras intenta redefinir lo que es una relación, o lo que podría llegar a ser.

ABIERTA

Un relato personal y sin censura sobre amor, libertad y no monogamia

Rachel Krantz

Traducción de Ana Pedrero

PAIDÓS
Barcelona • Buenos Aires • México

Para ti.
Sí, para ti.

Nota de la autora

Estimadísimo lector, estimadísima lectora:

Esta historia es real. Desde 2015 y hasta 2019 documenté de forma obsesiva mis primeras relaciones no monógamas y de dominación/sumisión. Y no estoy hablando solamente de anotaciones en un diario, sino de incontables horas durante muchos días de grabaciones en audio. En mi intento por conservar cierta sensación de control, no me puse límites: citas, discusiones, juegos de rol, viajes a complejos turísticos para hacer intercambios de pareja, momentos en los que me hicieron *gaslighting*, y todas y cada una de mis sesiones de terapia. Y como además de ser alguien que claramente necesita ir a terapia, también soy periodista, hice muchísimas entrevistas por el camino. Este extenso registro me ha permitido citar, siempre que ha sido posible, las palabras exactas de las personas que aparecen en este libro.

A pesar de poner este énfasis en las fuentes primarias, es importante recordar que mi historia y mi perspectiva presentan muchas limitaciones. A medida que la trama se va volviendo más profunda (y oscura), aumenta la diversidad de personas, de experiencias y de relaciones queer. Pero esta historia sigue tratando principalmente de dos personas cisgénero, blancas, sin diversidad funcional, residentes en una ciudad estadounidense, de clase media, sin hijos, con formación universitaria, delgadas, liberales, a menudo percibidas como heterosexuales y judías que mantienen una relación abierta. Estas dos personas, además, participan de una dinámica de poder

muy normativa en lo que a los roles de género se refiere, donde el hombre domina y la mujer es sumisa. Te ruego que busques otros relatos sobre la no monogamia y la práctica del BDSM de personas cuyas identidades y experiencias difieren de las mías. En parte, este libro es un cuento con moraleja; un manual para saber tanto qué hacer como qué no hacer. (Una advertencia sobre el contenido: se habla de sexo explícito, consumo/adicción a las drogas, agresiones sexuales, comportamientos nocivos para la propia salud/trastornos alimentarios, práctica no ética del BDSM, tríos, cuartetos, sextetos, relaciones no monógamas no consensuadas, malos tratos, *gaslighting*, misoginia y heterosexismo, *fuckboys* [1] y más *fuckboys*, complejo de madre judía salvadora, problemas derivados de la relación con la figura paterna, Disney...)

Escribir unas memorias es, necesariamente, un ejercicio de aproximación. En este caso, dicha aproximación podría caer en el peligroso error de dar la impresión de que mi experiencia es una representación definitiva de cualquier estilo de vida o identidad. De ningún modo soy un referente perfecto: no soy más que el sujeto investigado al que tengo un acceso más completo.

Este acceso, sumado a los innumerables privilegios de los que gozo en mi vida, me empuja a hablar con una franqueza explícita sobre mi realidad psicosexual. Tendré que soportar cierto acoso por ello, pero es probable que se me castigue o lastime menos que a la mayoría. Casi todas las personas no monógamas que aparecen en este libro tenían un miedo legítimo a utilizar su nombre de pila verdadero, por no hablar ya de su apellido. Poco los amparará la ley si pierden su empleo o a sus hijos únicamente a causa del estigma que rodea nuestro estilo de vida, lo que me parece una razón suficiente para contribuir a cambiar el discurso público sobre esta cuestión. Además, también siento mucha curiosidad por ver qué pasará a continuación. ¿Puede «una mujer como yo» admitir en 2022 que es un ser sexual en toda su plenitud y conservar el respeto que se supone que

conlleva el hecho de ser una «periodista de investigación premiada»? Supongo que esa parte de la historia la escribiremos juntos.

Me expongo para que se me examine completamente desnuda porque moralmente me opongo a que se me diga que me tape y me avergüence. Soy totalmente vulnerable. Gracias por ayudarme a encontrar fuerza en esta sumisión.

Primera parte
27 años

1

Érase una vez una solitaria doncella que creía solo con cierta ironía que un día alguien la salvaría...

08/06/2014
Anotación en el diario de Rachel [1]
26 años

Dejé que me convenciera para que me tomara media jarra, pero no más porque sabía que me llevaría a ponerle los cuernos a [Dan] ... Anoche me habría acostado con una mujer si no fuera por él ... le guardo rencor por no haber podido hacerlo.

03/08/2014
Anotación en el diario

Estoy esperando a que alguien me encuentre. Creo en ser salvada.

20/02/2015
Brooklyn, Nueva York

—Toma —le dije, entregándole el ramo con energía, pero sin darle demasiada importancia—. Te he traído unas flores.

—¿Me has comprado flores? —Había conseguido desarmarlo, aunque fuera solo por un momento. Esperaba que las flores transmitieran un

mensaje: vale que yo tuviera veintisiete años y él treinta y ocho, pero no era su presa. Y yo llevaba puesto el vestido de señora adulta que había encontrado en una caja de donaciones para demostrarlo.

—Los hombres también merecen que se les regale flores, ¿sabes? —dije, como si la idea no se me hubiese ocurrido hacía una hora.

—Bueno, pues gracias. Creo que esto no me había pasado nunca. —La sonrisa de Adam se dibujaba ligeramente hacia abajo, como si estuviese triste y alegre a la vez. Sacársela me resultaba muy gratificante—. Creo que tengo un jarrón en algún sitio... —Me fijé en los músculos de la espalda que se le notaban bajo la camiseta blanca mientras buscaba una prueba más de su vida civilizada. De fondo sonaba música de jazz, y mis pies enfundados en medias pisaban silenciosamente su inmaculado suelo de madera mientras él caramelizaba cebolla. Admiraba su colección de libros en inglés y alemán, los cogía y los volvía a dejar, como una niña de tres años convertida en antropóloga. Me fijé en la extensa sección de Philip Roth: *El profesor del deseo* flanqueado por *Deudas y dolores* y *La orgía de Praga*, el evidente gusto por Updike, Jung, Lacan, Heidegger, Yeats, Freud y... ¿Edith Wharton? *Al menos he leído todo lo de Diaz y Lahiri*, pensé. Acababa de romper con Dan, un chico que no tenía cortinas ni más de diez libros, y mucho menos un jarrón limpio. *Esto es un avance.*

Mientras cocinaba, entre nosotros se instaló un silencio cómodo y cargado de tensión sexual.

—¿Sabes?, creo que el masajista de Groupon al que he estado yendo se está propasando conmigo. —*Joder, ¿por qué has dicho eso?* Podría echarle la culpa a la calada a un porro de hierba seca que le había dado antes de venir, pero no era solo eso. Adam tenía algo que me hacía pensar en una confesión judía: arrodillarme parecía inminente.

—¿Qué? —Frunció el ceño, preocupado.

—Es que me dice que me desnude, y en cada sesión se va acercando cada vez más al coño. Roza los lados y a veces pasa por encima, pero nunca

me mete el dedo ni nada de eso. No para de decirme que respire profundamente de una forma bastante sexual, como si gimiera para demostrar... —Lo irónico era que me había dado el capricho de regalarme unas sesiones de masajes en Groupon con la esperanza de que me ayudara a evitar tomar decisiones románticas basadas únicamente en las ganas de tener contacto, una inversión cuyos beneficios esperaba cobrarme esa noche —. Igual me lo estoy imaginando, ¿no? O le estoy dando la impresión de que me gusta... Porque en cierto sentido me gusta, hasta que llega demasiado lejos y yo no paro de apartarme, pero entonces lo vuelve a hacer... —*¿Por qué le estás contando todo esto?*—. No sé, ¿tú qué crees?

—Creo que tienes que cambiar de masajista. —Adam tenía una forma decisiva de zanjar conversaciones que ya de por sí me resultaba reconfortante.

La cena estaba deliciosa, pero verlo lamer el papel de fumar para el postre me resultaba totalmente pornográfico. Su investigación académica, me dijo mientras yo inhalaba, trataba principalmente sobre la psicología del deseo romántico y sexual, y en especial sobre la importancia de la triangulación.

—¿O sea, la importancia de que haya tres personas? —pregunté.

—A menudo, sí. Es una de las historias más comunes, el triángulo amoroso. *La insoportable levedad del ser, La edad de la inocencia... — Crepúsculo,* añadí mentalmente. *Los juegos del hambre*—. Pero a veces la triangulación también es simplemente un obstáculo externo, no tiene por qué ser una persona. Una guerra o la distancia.

—Me pregunto si es una razón subconsciente que hace que algunos tengan hijos —tanteé—. Para crear una forma más segura de triangulación que otro amante, un obstáculo constante para estar solos pero juntos.

—El deseo puede entenderse como un sentimiento de carencia —dijo, asintiendo con actitud profesional—. Si creemos que tenemos a alguien en todos los sentidos, a menudo dejamos de desearlo sexualmente.

—Tiene sentido, pero también es un poco triste, ¿no?

—No, no lo es. Es como la física. Saber cómo funcionan las cosas solo las hace más bellas. —Me sostuvo la mirada, diciéndome algo sin palabras —. Estudio lo que más me importa. Cómo se podría conservar el deseo. No solo por mí, sino también para mi pareja a largo plazo.

Asentí; lección aprendida. Tenía que admitir que me costaba imaginar mejor tema de investigación para que mi amante dedicase su vida. Estaba sentada de rodillas en su inmaculado sofá. Se detuvo a observar mi piel enfundada en las medias negras.

—Ya que tus pies están justo aquí y que antes has dicho que te gustan los masajes, estaría encantado de darte uno. —*Un poco atrevido después de lo que le he contado, y puede que incluso un poco insensible. Pero la verdad es que suena bien... Haz lo que te apetezca, pero no pienses que le debes nada. Esta noche, eres una mujer adulta.* Me había prometido a mí misma que la misión de esta noche era dar paso a una nueva era de relaciones adultas. Dejaría de sentir que contraía una cierta deuda si recibía «demasiado» o me «adentraba demasiado» en una situación. Haría lo que me diera la gana hacer y nada más *(¿o menos?),* sin juzgar.

—Vale, sí. Por qué no —dije, acercándole las piernas como si fuesen un segundo ramo de flores. Su forma de tocar era sutil, constante y segura. Prestaba atención a lo que yo quería sin pasarse ni un centímetro, prometiéndome sensibilidad, paciencia y generosidad. Su voz era grave y en ocasiones cavernosa y sus muy musculados bíceps se flexionaban mientras seguía conduciendo una conversación en la que mi cuerpo era el embrague. Nadie se había centrado jamás en mí con tanta intensidad. Ni siquiera un psicólogo, y mucho menos un hombre que me pareciera atractivo. Mientras me daba el masaje me iba haciendo preguntas, interrogándome como ya hizo en nuestra primera cita. Era como si tuviese que llegar a lo más profundo de mi ser, con meticulosidad, con urgencia. Como si nada fuese más acuciante en el mundo.

A aquella primera cita que habíamos tenido la semana anterior me presenté todavía más colocada, principalmente para demostrarme a mí misma lo poco que me importaba. *Solo estoy yendo a mirar*. Hacía tres semanas que había intentado romper nuevamente con Dan, pero me convenció de que, en lugar de romper, nos diésemos un respiro de un mes. Podíamos vernos con otras personas, concedió, pero insistió en que esperásemos un poco más para hacerlo oficial, «para estar seguros». Me sentía como su rehén, pero no era capaz de negarme. Reactivé mi cuenta en OkCupid y volví a meterme a rastras en ese limbo. Solo subí dos fotos en blanco y negro a mi perfil. Una en la que salía con un albornoz mullido e informe mirando a la cámara a desgana; otra en la que salía con un albornoz mullido e informe espatarrada en el suelo como diciendo *me resbala todo; ahora mismo no tengo ánimo ni para contentar a la mirada masculina*. Como si estuviera retando a alguien a que me encontrara atractiva y/o a que se aprovechara de mi evidente depresión circunstancial. Adam me escribió y solo hizo referencia a los dispersos pensamientos de mi perfil.

Como no fui capaz de encontrar una razón de peso para descartarlo como a los demás, sugerí que fuésemos a ver una sesión de jazz experimental en un local efímero que estaba a la vuelta de la esquina. La música te llevaba por unas escaleras profundas y oscuras hacia una existencia distópica, un mundo gobernado por máquinas metálicas. Adam estuvo sobrio, atento, y durante casi tres horas apenas se movió. Yo cambiaba de postura sin parar, pasando de sentirme fascinada a aburrida, de orgullosa a muerta de la vergüenza por haber hecho una elección tan descaradamente poco romántica. Cuando me quité el abrigo, sentí que me miraba. Estaba en mi campo de visión periférico, pero notaba su mirada en los vellos del brazo como electricidad estática. La fuerza de su evaluación. *Eso es; demuestra tu respeto*. No había llegado a sonreír cuando nos encontramos unos minutos

antes de que empezara la sesión. Me había ofendido. *Qué pasa, ¿se ha decepcionado?* Ahora tenía algo que demostrar.

Luego, mientras tomábamos un té en un local de la acera de enfrente, me preguntó acerca de mi vida como si fuera un simpático abogado que interroga a una testigo, un terapeuta y un periodista, todo en uno. Nunca nadie me había preguntado tantas cosas yendo tan al grano y despreocupándose tanto de las convenciones sociales. Normalmente, era yo quien llevaba a cabo la entrevista de la primera cita. Podría decirse que ese era mi terreno.

—Dices en tu perfil que eres «mayoritariamente vegetariana» —dijo cuando ya llevábamos una hora—. ¿Qué significa eso? —*Uf, ya empezamos.* En realidad, cuando había visto que Adam era vegetariano, casi me sirvió como justificación para descartarlo. A los veinticuatro años había salido con un vegano; fue la única relación en la que había permitido ligeramente que me dieran falsas esperanzas. De ella me quedó el prejuicio de que a los hombres que les preocupan los animales no debe de quedarles energía para preocuparse por las mujeres.

—Bueno, pues que no como mucha carne —me defendí—. Pero me gusta el atún, y a veces como algo de beicon de pavo.

—¿Y crees que tienes el derecho moral de consumir otras vidas por placer cuando no necesitas hacerlo? —No había rabia en su tono, y tampoco me estaba llegando a juzgar. Solo me estaba preguntando cuál era mi opinión ética, como haría si me preguntara mi parecer acerca de la prohibición de las armas de asalto.

—No... Supongo que en realidad no creo que sea un *derecho* como tal, al menos entendido de esa manera.

—Y entonces, ¿por qué lo haces? —preguntó con amabilidad.

—No estoy segura —dije lentamente—. Tal vez deje de hacerlo.

Asintió como si la respuesta le sirviera y cambió de tema. Todavía no lo sabía, pero ese sería el último día en que consumiría animales. Había

conocido a muchos vegetarianos, pero ninguno me había pedido explicaciones de ese modo. Aunque aquella noche no bebimos alcohol, cerramos el bar. Cuando me acompañó a la puerta, no le ofrecí más que un abrazo.

—Me gustaría volver a verte. ¿A ti te gustaría volver a verme? —preguntó, tan directo como lo había sido toda la noche.

—No... no estoy segura —respondí sinceramente. Era atractivo y estaba claro que era muy inteligente. Pero tenía algo que me hacía recelar. ¿O tal vez solo quería desafiarlo para mostrarme agresiva?—. Digamos que estoy abierta a que me convenzas.

Rio amigablemente.

—Vale, eso puedo hacerlo. —Más tarde me enteré de que había publicado artículos sobre la psicología de la seducción.

Unos días después me dio a elegir entre tres opciones para nuestra segunda cita: una exposición de su artista favorito —alguien famoso de quien nunca había oído hablar—, una actuación de baile flamenco o una cena preparada por él mismo en su casa. Las tres ideas sonaban mucho mejor que las «copas» o el «vernos un rato» que los chicos solían sugerir, pero sabía que la tercera opción era la que más me apetecía. *¿Estoy siendo una guarra? No. Esta es mi Nueva Yo. Una mujer, no una niña. Estoy siendo perceptiva: el piso de un tío dice mucho de él. Tengo que dejar de acoger a niños con ojos de cordero degollado como si dispusiera de todos los recursos y el tiempo del mundo. Porque, a ver, tengo veintisiete años: ¿quién sabe cuánto tiempo me queda hasta que mis tetas empiecen a caer en picado?*

Sabía que, por desgracia, era «normal» que me preocupara de que se me acabara el tiempo para merecer un amor imperecedero a la avanzada edad de veintisiete años. Pero también sabía que «normal» no es necesariamente lo mismo que «natural». Te habría dicho con gran vehemencia que así es como se enseña a las personas socializadas como mujeres a pensar acerca

del potencial de su vida, y que este condicionamiento es sumamente (y deliberadamente) limitador. Y aun así sentía la presión de encontrar a mi media naranja antes de que fuese demasiado tarde.

Al mismo tiempo, en realidad tenía muy pocas ganas de sentar la cabeza. Me costaba imaginar la posibilidad de estar lo suficientemente segura de alguien como para querer dejar mi sentimiento/droga favorita: enamorarme de alguien nuevo. Casi siempre que alguien me gustaba lo suficiente como para acostarme con él, el olor poscoito del vello de su axila se mezclaba con el del Old Spice y yo me aferraba a él hasta que me cansaba de ese olor, más o menos entre ocho y veinte meses después. En todas mis relaciones, había ido perdiendo la atracción poco a poco, y me asfixiaba imaginar un futuro en el que solo besaría a esa persona, por muy bien que besara. No podía soportar la idea de no poder hacer lo que quisiera con mi vida, incluso cuando lo que quería era simplemente la posibilidad abstracta de aventuras románticas futuras. Yo nunca era *infiel*... Los dejaba cuando más se lo esperaban. Y aunque había amado, nunca me había sentido totalmente vulnerable.

Estaba harta de ese patrón romántico autoprotector, pero aquí estaba, de camino a casa de Adam días después de mi última ruptura a fin de hacerle el *casting* para el papel de Nuevo Novio. O, idealmente, para ser sincera, del novio que pondría punto final a mi desasosiego para que pudiera empezar mi vida de adulta. *Eres gilipollas, Rachel. Pero lo cierto es que, si me pongo en plan abogada del diablo, sí que parece un candidato potente, cosa que no es normal...*

Recostada como una reina en el sofá de Adam, me sentía florecer en sus manos. Me hacía sentir que tal vez *no hacía falta* que me pusiera ropa ajustada, le hiciera preguntas obsequiosas, me convenciera de que estaba rendida a sus pies cuando estaba solo intrigada. En lugar de controlar el

viaje, quizá podría dejar que otro se ocupara de conducir. *No me importaría acostumbrarme a esto...* Empecé a fantasear con una vida nueva, una vida que estaría repleta de masajes en los pies de cinco horas y en la que estaría rodeada de un conocimiento que absorbería principalmente por ósmosis. *Joder, ¿pero qué hostias te pasa? Ni siquiera lo conoces. No caigas en la trampa.*

Seguía habiendo algo que hacía que fuese difícil llegar a él, con esa extraña seriedad y su desapego de la cordialidad. Sí, tenía la mandíbula angulosa y la frente marcada de Jake Gyllenhaal, y lo único de judío que tenía su aspecto eran los rizos morenos y las elegantes briznas de vello que le sobresalían de la camisa. Sí, parecía haber leído todo lo que yo tenía intención de leer, había escrito dos libros, era alto y musculoso en su justa medida y daba clases en la universidad. Vale, definitivamente era el tipo de hombre maduro que había empezado a creer que estaba fuera de mi alcance en Brooklyn y al que me refería cuando me lamentaba con mis amigas hetero y les decía que nunca encontraríamos algo así si nos quedábamos en la tierra de los hombres-niño hípster y consentidos. Pero tenía que haber gato encerrado. Siempre lo hay.

—¿Qué pasa? —preguntó—. Dime. —Con el tiempo aprendería que esta era una de sus órdenes favoritas: *dime.*

—Acabo de salir de una relación y me había prometido que no...

—No pasa nada. No estás obligada a nada. —Su mirada era como la de un halcón, penetrante pero calmada—. Yo estoy buscando pareja, alguien con quien compartir mi vida. Y tú me gustas, pero todo eso aún nos queda muy lejos.

—No, si ya lo sé —dije, bajando la mirada. *Estoy quedando como una niña boba.*

—Pero ya que ha salido el tema, hay algo que deberías saber sobre mí. —Ahí estaba el gato. Me preparé—. Si llegaras a convertirte en la pareja que busco, nunca te pondría límites.

—Eh... ¿Qué quieres decir con que «no me pondrías límites»? —pregunté con cautela.

—Me refiero a que podrías seguir viéndote y acostándote con otras personas, e incluso volver a enamorarte. No me gusta limitar las experiencias de mis parejas —dijo, mirándome a los ojos, hablando lentamente como si estuviera dándome buenas noticias en un idioma nuevo —. Si fueras mi pareja principal, solo tendría que sentirme privilegiado y saber qué ocurre en tus experiencias fuera de la relación. Siempre que fueras honesta y tomaras precauciones, serías libre. Libre para hacer lo que quisieras.

Se me hizo un nudo en el estómago. *Eso no lo ponía en su perfil.*

—O sea que eres poliamoroso —dije con un tono más seco del que pretendía.

—Bueno, las etiquetas no me convencen —respondió—. Más que una identidad, eso es lo que quiero para una relación. Pero sí, he tenido relaciones no monógamas. La mayoría fueron principalmente monógamas, pero ahora me he dado cuenta de que así es como deseo estar con alguien a quien amo. No quiero que mis inseguridades le arruinen la vida a mi pareja. No quiero tener ese tipo de control sobre nadie.

—Entonces, entiendo que también tú querrías verte con otras personas, ¿no? —¿Por qué me estaba poniendo colorada y me notaba el pulso en los oídos? No tenía ningún derecho sobre él.

—Como ya te he dicho, busco una pareja con la que compartir mi vida, así que ahora mismo esa no es mi prioridad. Y sí, seguramente también querría gozar de algunas de esas libertades en algún momento, pero estoy dispuesto a ser flexible si se trata de la persona adecuada —añadió.

Pues nada, eso era. *Tendría que haber imaginado que a un hombre así no le bastaría con una sola mujer.* Había devorado los centenares de libros que tenía en su piso, se había desecho de muchos más, y aún seguía hambriento. Estaba claro que yo no era especial. Que necesitaría a otras

mujeres —sin duda más guapas, maduras y leídas— para sentirse satisfecho. Que cualquiera que llegara a la segunda ronda tendría esa cena, ese interrogatorio seductor.

Pero había otros sentimientos implicados: una especie de reconocimiento, una sensación de posibilidades excitantes.

Como tantos otros liberales que crecieron en Oakland y vivían en Brooklyn, yo estaba familiarizada con el concepto de la no monogamia. Había leído *En el principio era el sexo* hacía varios años, cuando un exnovio me lo había enviado por correo un año después de que lo dejáramos. Se había vuelto poliamoroso en su siguiente relación y me envió aquel libro tan trascendental diciendo que le «había cambiado la vida» y que esperaba «que me ayudara a mí también». Aunque me molestaron las implicaciones pasivo-agresivas del gesto, lo devoré con gran interés. El argumento principal y muy bien fundamentado —que en realidad no estaba «destinada biológicamente» a querer atrapar a un hombre para monopolizar su semen — me pareció refrescante.

Hacía ya mucho tiempo que había asimilado la «razón evolutiva» por la que el sexo se considera sobre todo un recurso escaso custodiado por las mujeres. A grandes rasgos, esta teoría dice que los hombres quieren propagar sus semillas, mientras que la evolución llevó a las mujeres a querer asegurarse de que los tíos que nos embarazan se queden con nosotras para empalar conejitos, protegernos de emboscadas que terminan en violaciones en grupo, abrir botes cuyos contenidos seríamos incapaces de comer si estuviéramos solas, etcétera. (Y, naturalmente, esta teoría entiende el sexo biológico como algo claramente definido y ordenado y que determina los roles de género estereotípicos, sin contemplar la existencia de las personas intersexuales, trans, no binarias y de género no conforme.)

Pero *En el principio era el sexo* defiende que, en realidad, la evidencia apunta a que las primeras sociedades de cazadores-recolectores eran comunales y que, en general, se preocupaban poco por la paternidad. Fue con el advenimiento de la Revolución Agrícola —y la preocupación por los bienes personales que trajo consigo— cuando los cuerpos de las mujeres se convirtieron en una propiedad que había que gestionar. Con el tiempo, un nuevo paradigma basado en el «te cambio a mi hija por esa vaca» dio paso a una cultura en la que existen expresiones como «¿Por qué comprar la vaca si la leche es gratis?». Según los autores de *En el principio era el sexo,* los primeros teóricos de la evolución del siglo XIX impregnaron sus teorías de sus normas sociales basadas en la monogamia y el patriarcado, pero las evidencias científicas de que la evolución nos llevó a ser un animal socialmente promiscuo son abrumadoras. Existen más de trescientas especies de primates, y ninguna de las que también se organizan en grupos sociales complejos con múltiples machos adultos (como nuestros dos parientes más cercanos genéticamente, los bonobos y los chimpancés) son monógamas. De hecho, muy pocos animales lo son; solo el 3 % de las especies establecen un *vínculo de pareja,* y huelga decir que no son monógamos. [2]

Desde que leí ese libro no volví a ver las relaciones del mismo modo. Caí en la cuenta de que era otra historia que me habían vendido para reforzar el sistema capitalista y patriarcal. La idea de liberarme de ella me parecía radical y acertada. También me llenaba de nervios. ¿Por dónde se empieza?

Observé a aquel hombre atento que me ofrecía la opción de estar en misa y repicando. Me masajeaba la parte inferior del muslo poco a poco por encima del vestido. De algún modo, su forma de tocarme no parecía querer presionarme a nada, mientras tiraba sutilmente de mi piel para crear una agradable sensación que se extendía hasta mi coño como por casualidad. *A ver... la monogamia en serie no va a funcionar para siempre, ¿no? Puede*

que Adam me enseñe otro camino. Además, ¿no ha dicho que haría concesiones por la persona adecuada?

—¿Qué? ¿Qué pasa? —Ese tono otra vez, como si estuviera tranquilizando con cariño a una niña que tiene miedo de un monstruo. Me hizo sentir pequeña. En el buen sentido.

—Me quiero tumbar a tu lado, pero me da miedo lo que pasará —reconocí.

—No estoy intentando acostarme contigo esta noche. Yo no funciono así. Prefiero esperar algunas semanas. —Alcé una ceja cargada de escepticismo—. ¡Es verdad! En ocasiones me ha pasado que algunas mujeres han querido romper conmigo porque tardo tanto en querer acostarme con ellas que se sienten rechazadas. No hay prisa. Quiero tomarme mi tiempo contigo. —Estiró los brazos de una forma que dejaba entrever al niño dentro del hombre, de esa forma que todos tenemos de ser como muñecas rusas—. Ven. Túmbate a mi lado. —Me gustaba su forma de decirme lo que tenía que hacer. Firme, pero con delicadeza. Como si fuera mi decisión y al mismo tiempo no lo fuera.

Nos tumbamos en el sofá, cara a cara, con las frentes pegadas, hablando como cíclopes de un solo ojo entre susurros. Como los dos polos positivos de un imán que alguien junta a la fuerza, la resistencia era tan potente como la inevitabilidad de que una de nuestras polaridades cambiara. Al final, llegó el momento. Me cogió de la barbilla con el pulgar y el dedo índice y tiró hacia sí levemente, besándome despacio, con soltura. Me aparté un poco para generar tensión, retándolo a que demostrara fuerza de una forma que parecía nueva y natural y estudiada, todo a la vez. Me puso la mano detrás de la cintura y me acercó hacia él, esta vez con firmeza, con la fuerza justa, tal como debía ser, y con un dedo me abrió los labios y me saboreó. O sea que así podía llegar a ser un primer beso. ¿Había sido alguna vez así de dócil? ¿Me habían sabido leer así de bien?

No. Ahora me daba cuenta de que no.

Y ahora sus manos me estaban haciendo recordar que tenía cintura, con su espalda convertida en una balsa mientras el sofá se disolvía y la física y la biología conspiraban, ordenándonos: «Fusionaos ahora mismo, ya habéis esperado bastante». Me llevó en brazos a su habitación y me posó sobre su inmaculada cama con un sobrecogimiento modesto, casi confundido, mezclado con determinación en sus ojos de halcón. Yo era una anomalía maravillosa, una desviación necesaria de sus planes hasta ahora premeditados. La facilidad, la inercia, la inevitabilidad súbita de todo ello.

Así que eres tú. ¿De verdad eres tú?

2

Un hombre de verdad, signifique eso lo que signifique

> Que te guíen lentamente hacia el fuego; ¿por qué todo el mundo tiene tanto miedo de admitir lo bien que te puede hacer sentir?
>
> KATE ELIZABETH RUSSELL, *Mi sombría Vanessa*

Finales de invierno de 2015
Brooklyn

No recuerdo la primera vez que Adam y yo nos dijimos que nos queríamos, solo que ponerle un nombre sagrado a algo tan cotidiano me pareció casi redundante, incluso un poco sacrílego. Como señalar que la nieve empezaba a derretirse. Cuando le dije unas semanas más tarde que mi casero iba a rescindirme el contrato mensual de mi piso, comentó, como si fuera lo más normal del mundo:

—Pues vente a vivir aquí.

Parpadeé, boquiabierta. Aunque una parte de mí esperaba que me lo propusiera, la idea era, francamente, de lo más temeraria.

—¿Lo dices en serio? —pregunté, incrédula.

—¿Por qué no? —dijo encogiéndose de hombros.

—Pues... ¿porque apenas me conoces? —Yo nunca había llegado siquiera a hablar de vivir con nadie.

—Nuestras almas se conocen desde hace mucho —dijo riendo—. No eres tan difícil de descifrar como crees. Supe quién eras desde la segunda cita, y nada de lo que has hecho desde entonces me ha sorprendido. —Aquello me sonó arrogante y emocionante a la vez, como muchas de las cosas que decía. Me había sentido emocionalmente superior a todos los chicos con los que había salido hasta entonces, pero Adam parecía percibir mis pensamientos y sentimientos más sutiles, a veces incluso antes de que yo fuera consciente de ellos. Me hizo el test de Myers-Briggs la segunda vez que dormí en su casa. Juntos, nuestros tipos podían estar entre los más compatibles. El suyo, individualmente, era el más inusual.

—Además, ya vienes todas las noches, así que por qué no aprovechar y ahorrar en el alquiler. —Me estrechó entre sus brazos; debió de ver cómo me planteaba si se trataba de un elaborado plan para pagar setecientos cincuenta dólares por un piso de una habitación en el codiciado Crown Heights, electricidad y felación incluidas.

—Y si no funciona, no pasa nada. Te vas y punto. ¡Menuda cosa! ¿Por qué temerle a la vida? No tengas miedo. Ven y tenme a mí. —Adam me cogió la cara entre las manos y me miró a los ojos. ¡Dios, cómo me gustaba que hiciera eso! Siempre hacía este tipo de cosas que me hacían sentir arropada y excitada al mismo tiempo. Mi favorita era cuando me ponía la mano abierta en el centro del pecho y me hacía girar con cuidado hacia sí. Al hacerlo cubría mi pequeña caja torácica, con el dedo índice y el meñique anclando mis pechos pequeños. Con mi corazón en la palma literal de su mano, justo donde los dos lo queríamos—. Mira —dijo, poniendo más grave aún la voz—, por lo que he visto, tenemos una compatibilidad como pareja poco frecuente. Si no soy capaz de ver nada en ti que me parezca problemático a estas alturas, ya nada lo será, al menos por mi parte. Ya habría detectado qué necesidad importante tendría que sacrificar, y no veo

nada grave. Sí, eres un poco desordenada. Y mucho más joven de lo que me gustaría. Pero ya cumplirás años. No hay nada que no podamos arreglar.

Su seguridad no dejaba de asombrarme. *¿Quién es esta persona? ¿Y por qué no puedo descifrar qué problema tiene que le hace pensar que soy tan maravillosa?* Me taladraba con los ojos mientras me follaba; y es que él me follaba *a mí*, lo que me provocaba una petulancia y una seguridad nuevas. Incluso cuando me ponía encima me hacía sentir como si estuviera debajo. Podía hacérselo a horcajadas, e incluso dirigir la cadera temporalmente, pero él era quien tenía el pie en el acelerador y el freno, el propietario del coche, el piloto. Todo.

> 01/03/2015
> De: Rachel a [Adam]
> Asunto: escribiendo...
>
> ... sobre lo que se siente cuando te folla un hombre, un hombre de verdad, signifique eso lo que signifique. Eso es un constructo, lo sé; pero lo siento. Lo huelo. Me agarro a él con todas mis fuerzas ...
>
> otras veces me siento más mujer que nunca.
>
> ... cuando un hombre está con su esposa e hijos y me mira y yo le dirijo una mirada que dice sé lo que quieres. No me ofendes, pero sé qué quieres.
>
> Cuando me da miedo pensar en el día en que yo seré esa esposa.
>
> ... cuando le tengo tanto miedo a la idea de atarme a una persona, y aun así sé que es lo que más quiero en esta vida.

Le pregunté qué era lo que lo hacía sentir más hombre. Me encantaban todas sus respuestas, pero mis favoritas eran: escribirme; leerme; saber adónde iba; bailar; cuando sus manos me agarraban toda la espalda y la cintura; sostener mi cara mientras me follaba.

«Eres mi mujer», me recordaba una y otra vez. Nadie me había dicho que era su mujer. Me sentía valiosa y guardada con cuidado, como una muñeca de porcelana de Madame Alexander a la que no le cepillaba el pelo, sino que se la cepillaba. Cuando cerraba el grifo de la ducha, atravesaba corriendo el pequeño piso solo para envolverme en la toalla. No lo hacía

algunas veces; lo hacía siempre, no importaba qué estuviera haciendo él en ese momento. Pero no había nada de sumiso en el gesto: exudaba pura dominación protectora.

Me descubrí teniendo pensamientos retrógrados nuevos*: He encontrado un hombre. Ha venido a por mí, y también quiere que me quede con él. Ya estoy a salvo.* Escondía esos sentimientos como un caramelo secreto que guardaba en el carrillo. Me preocupaban las caries, pero qué dulce era.

Por supuesto, el concepto de que un «hombre de verdad» era alguien viril, autoritario y dominante no lo aprendí de Adam. Pero fue el primer hombre con el que había salido, o incluso conocido de verdad, que encarnaba tan plenamente estos rasgos. Había deseado con todo mi ser sentirme dominada por una persona así, y también había querido lo que mi socialización regía que debía querer: un hombre guapo, agresivo y aun así sensible y entregado capaz de leerme la mente. Con Adam, de verdad parecía que eso era justamente lo que había encontrado, y me llenaba de una satisfacción tremenda. Me sentía como en una obra de teatro en la que el reparto estaba tan bien escogido que casi no parecía que los roles de género estereotípicos fuesen ficticios.

Al mismo tiempo, también sabía que era peligroso claudicar ante este tipo de pensamientos; que adherirme tanto a lo que se espera de los hombres y de las mujeres cis podía resultar seductor y lujoso, lleno de ventajas y comodidades... hasta que llega la factura. Que también estaba disfrutando de las construcciones sociales que se utilizan para oprimir a las personas que no encajan en estos moldes tan pequeños. [1] Personas como Robin, mi mejor amiga.

En cuestión de semanas, mi mejor amiga, la brillante Robin, era la única persona en mi vida a la que consideraba igual de inteligente que Adam. La única persona de cuyo criterio podría fiarme todavía más. A Robin se lo contaba todo... excepto los detalles sobre mi nuevo novio que me preocupaba que le parecieran problemáticos, pues racionalizaba que la

dinámica de poder no escrita en la que Adam y yo estábamos entrando podría malinterpretarse con demasiada facilidad. Nunca le había escondido nada a Robin, pero tampoco me había entregado de esta forma a ningún hombre. Empecé a decirme a mí misma que mi mejor amiga, que en aquel entonces se identificaba como lesbiana, no sería capaz de entender a este tipo de hombre. Que ninguno de mis amigos lo entendería.

Mi instinto me decía que esconder detalles a todas mis amistades era una señal de alerta muy importante... al tiempo que me urgía a ver cuál era el siguiente paso. Mis instintos me enviaban mensajes que coexistían y parecían contradecirse entre ellos. *¿Quién me habla, mi intuición o mi miedo a la no monogamia y a no tener el control por primera vez?* [2] A veces, puedes saber que el miedo está justificado cuando intuyes que, si al final resulta que te equivocas, también crecerás. Así es como recuerdo sentirme mientras me instalaba en aquella nueva vida. Me asustaba plantearme tener una relación abierta, especialmente con alguien que gozaba de toda la experiencia y el poder en nuestra dinámica. Pero también me gustaba la idea de poder estar con Adam a largo plazo sin tener que sacrificar mi libertad romántica futura. De hecho, ahora que me la habían ofrecido, me costaba imaginarme volviendo a retomar mis rutinas monógamas anteriores. Estaba segura de que a la larga querría verme con más de una persona al mismo tiempo. Sí, no estaba segura de que hacerlo no fuera a confundirme, pero la idea de que podría seguir enamorándome sin parar hacía que comprometerme principalmente con una persona para toda la vida fuera concebible por primera vez.

Ahora pensaba en mis primeras relaciones sentimentales desde una perspectiva nueva, y en lo que podrían decirme sobre mi potencial no monógamo. Por un lado, aunque solo había «querido» a mi primer y en gran parte no correspondido amor con total devoción durante una década, había habido muchos chicos —y también algunas chicas— que me habían hecho

sentir cosas. Me encantó flirtear con todos ellos en el colegio, y cada dinámica había sido una especie de relación en sí misma.

También reflexionaba sobre la importancia de haber tenido varias figuras paternas en mi infancia. No solo estaba mi padre, sino también mi padrastro y mi tío Willie. Aunque ninguno de ellos era del tipo dominante como Adam, estaba convencida de que este detalle debía de tener cierta importancia. *¿Podría ser que me excitara la idea de tener varias parejas porque, en cierto sentido, tener tres hombres en mi vida me parece más normal? Pero, por otro lado, muchas personas crecen con una madre y un padre y no quieren tener una novia y un novio. Aunque tener tres novios y una novia suena divertido...*

Adam no dejaba de recordarme que la no monogamia tenía que ver con mi autonomía corporal y no con su apetito por otras mujeres. Yo debía poder tomar las decisiones que quisiera en la vida. Él jamás se creería dueño de mis experiencias futuras. «Para mí, el amor es otra cosa —solía decir—. Además, creo que es la mejor forma de conservarte. Todavía eres joven, no te has cansado de tener aventuras.» Aquello me conmovía, y sabía que tenía razón.

El problema era que no me gustaba nada la idea de que él se viera con otras personas, y me asustaba que yo no terminara haciéndolo. Para aplacar mi ansiedad acerca de la no monogamia, Adam me hizo una oferta muy generosa: yo podía hacer lo que quisiera con quien quisiera, pero él sería monógamo hasta que yo le diera permiso para dejar de serlo. Sabía que el trato tenía fecha de caducidad, pero aun así me pareció un gesto caballeroso. Me abría la puerta para que yo pasara primero. El propósito de su ofrecimiento era ayudarme a adaptarme a este estilo de vida, a dejar que le encontrara las ventajas por mí misma primero, en un contexto totalmente seguro.

Una noche, mientras leía en el sofá, Adam se miró la mano. Me encantaba incluso su forma de sentarse, con una pierna cruzada en ángulo recto, acariciándose sin prestar demasiada atención el dedo corazón con el pulgar.

—¿Sabes qué? Más o menos desde nuestra segunda cita que no me muerdo las uñas —dijo despreocupadamente.

—¿Ah, sí?

—Sí. Me pasé años tratando de dejar de mordérmelas, pero no podía. Y el otro día me di cuenta de que ya no lo hago. No sé por qué. —Se encogió de hombros, volvió a ponerse las gafas pequeñas de metal y siguió leyendo. Por el tono, podría haber estado hablando del tiempo, pero yo me lo tomé como el mayor de los halagos: su subconsciente le estaba diciendo que me había encontrado.

Sentirme tan segura no era natural en mí, era extraño, pero todo parecía... *una puta pasada.* Normalmente, a estas alturas ya habría descubierto la pega irreversible. Mi intuición me habría dicho que no era lo suficientemente cariñoso, sexy, listo o competente de una forma sutil pero inevitable. Buscaba esa pega con todas mis ganas, pero no era capaz de encontrarla. Bueno, dejando al margen el hecho de que no era monógamo, algo que intentaba alejar de mis pensamientos en cuanto asomaba la cabeza. Ya lidiaría con eso más adelante, e incluso podría resultar ser positivo.

Porque, a ver, ¿cómo puedo saber cómo seré yo en un futuro? Apenas unas semanas antes, yo era la compañera de piso limpia, la que cenaba palomitas y salía con alguien en cuyo sofá daba reparo sentarse. Y ahora tenía toda la pinta de que vivía con un hombre meticuloso que se ocupaba prácticamente de todo en la casa. Las que antaño se habían considerado «tareas de mujeres» se convertían en todo lo contrario cuando las hacía él. Era el amo absoluto de su reino. Quería que todo estuviera a su gusto («Es más fácil si lo hago yo») y se encargaba de ello. Mi cometido era limpiar lo que yo ensuciaba y, por lo demás, descansar y dejarme cuidar.

Y por eso corría, literalmente, por la avenida y media que había entre el tren y sus brazos y trataba de relajarme en esta nueva sensación llamada contentamiento. Cada noche él preparaba para los dos uno de sus fragantes platos vegetarianos, mientras yo observaba sus musculosos hombros cuando cortaba cebollas sin quejarse jamás por el escozor en los ojos. Me sentía tan feliz que tarareaba. Después de cenar, solía preguntarme si quería bailar (se le daba bien; naturalmente, era él quien marcaba el ritmo, y lo hacía con total seguridad). A menudo sentía como si estuviera viviendo en un sueño muy concreto que él hacía lúcido. Como si cada acción me estuviera ayudando a recordar un destino ya visto desde el futuro. Cada vez más, ir a trabajar me parecía un derroche de lo que podrían ser los días más maravillosos de mi vida.

Pero Adam nunca parecía perder el tiempo. Era algo que no había visto antes en ningún ser humano. No sé cómo, pero jamás estaba de brazos cruzados. O bien estaba enseñando, o bien leyendo, cuidándome y cuidando nuestro hogar, haciendo ejercicio o nutriendo su relación con un ser querido. Poseía una memoria enciclopédica y era capaz de poner en contexto un gran abanico de cuestiones relativas a la sociología, la filosofía y la psicología. Siempre estaba dispuesto a enseñarme, y desde el principio le dije que eso era exactamente lo que quería. Enseguida se convirtió en mi editor de confianza.

Ahora ya solo me ponía la ropa que a él le gustaba: prendas sencillas y ajustadas; ni pintalabios, ni tacones, ni joyas grandes ni lencería fina o vaqueros de cintura alta. Me dejé crecer el flequillo y me quité el *piercing* de la nariz, empecé a recogerme el pelo en un moño bien estirado en lugar de dejármelo suelto, todo a su gusto. Él jamás me ordenó que hiciera nada de eso. Me hacía saber sus sólidas opiniones y criterios, y yo empecé a moldearme para encajar en todas sus preferencias, pues lo único que quería era estar lo más guapa posible para ese hombre que me parecía tan perfecto.

A mucha velocidad nos estábamos instalando en una dinámica de poder de dominador/sumisa no escrita cuyo lenguaje giraba en torno a que yo era una mujer mantenida y protegida, «rescatada de un caos de chicos», según sus palabras. Pero no tardó en dejar claro que no le gustaba la idea de los juegos de rol o del BDSM, por la misma razón por la que no le atraían los rostros muy maquillados o la lencería. «Demasiado artificio», decía.

Solo estamos siendo nosotros mismos. Los juegos de rol y las reglas son para las personas que fingen, pensaba yo, empezando a mezclar su razonamiento más blanco y negro en mi paleta jaspeada. *Yo estoy escogiendo explorar esta dinámica. Y tampoco es que me esté castigando o haciendo nada que requiera una palabra de seguridad, ¿no?*

TRANSCRIPCIÓN DE SESIÓN PSICOTRÓPICA

DISNEY DE ROBIN Y RACHEL

Droga: Setas
Película: La sirenita
Fecha: ¿Qué es el tiempo/en realidad/si lo piensas?

ÚRSULA:
«No es mucho lo que pido, solo es una insignificancia... no lo extrañarás. Lo que quiero es tu voz.»

ROBIN:
[Al televisor, en pleno subidón de las setas]
«Sí, es una tontería. Solo es tu capacidad de expresarte; una puta tontería, Ariel.»

ARIEL:
«Pero sin mi voz, ¿cómo puedo...?

ÚRSULA:
«¡Eso no importa, te ves muy bien!»

RACHEL:
[Cantando]

«No olvides que tan solo tu belleza es más que suficiente.»

ROBIN:

[Sacando su lado cubano de Miami con rabia]

... Ariel cree que en cuanto ponga un pie en tierra firme todo irá mejor. Joder, tía, en tierra firme te violan. En tierra firme tienes que luchar para votar y toda esa mierda. No tienes ni idea de lo que está pasando ahí arriba.

[Ariel firma el contrato e intercambia su voz por un agujero follable/piernas]

... Está firmando para ceder su vida y su voz solo por ir tras un imbécil... Esta es una mujer aceptable en 1989. Menuda gilipollas. No aceptable... idealizada.

RACHEL:

Esto hoy no colaría ni de coña, así que hemos avanzado bastante. Pero para nosotras ya es demasiado tarde. Joder, es que cuando lo piensas, es supermágico que estemos donde estamos; que hayamos desenmarañado tantas de estas cosas. Pero ¿qué nos habían metido ya en la cabeza? ¿Qué sigue ahí, por mucho que nos esforcemos?

[Llegamos al final de la película, con Robin tirándose de los pelos. La película que vio cientos de veces de pequeño penetró en su subconsciente de formas irreparables. Por supuesto que era consciente de ello, pero no lo ha sabido de verdad hasta ahora.]

RACHEL:

... Mira lo último que dicen en la peli.

ROBIN:

Voy a vomitar.

RACHEL Y ARIEL:

«Te quiero, papá.»

ROBIN:

[Con la voz de Tritón]: «Doy mi permiso. Te estoy transfiriendo mi propiedad, Eric».

... Su familia está siendo literalmente masacrada en la cocina, pero ahora que se ha casado con Eric, a todos les parece bien el genocidio de los peces. «Bah, son tonterías de la familia política, no hay que darle más vueltas; la mitad de la familia se quiere comer a la otra mitad.»

RACHEL:

Ya ves. «Gracias, papá, adiós.» De un hombre a otro.

3

Sí, papi

Primavera de 2015
Brooklyn

> En tanto que mujeres en una cultura patriarcal, no éramos esclavas del amor; la mayoría éramos y somos esclavas del anhelo, del afán por encontrar un amor que nos libere y nos reclame, porque no nos podemos liberar a nosotras mismas.
>
> BELL HOOKS, *Comunión*

Estaba estimulándome el clítoris con el vibrador mientras Adam me follaba profundamente y a un ritmo constante con su facilidad autoritaria habitual. Era todo un alivio que fuera él quien me follara. Se empalmaba cuando quería y durante todo el tiempo que quería. Nunca se corría antes de decidir hacerlo. Ese don superhumano, inesperado e inquietante, hacía que en ocasiones pudiera relajarme de verdad. Moverme tan lenta o enérgicamente como quisiera sin preocuparme de las consecuencias en ninguno de los dos casos. Hacía que me sentara sobre él con fuerza cuando me acercaba al orgasmo y me agarraba firmemente del culo. En sus habilidosas manos, era la costilla de Adán, tierra fértil convertida en arcilla. [1] Y, ahora, este derivado original y pecaminoso del hombre se estaba corriendo a cuatro patas.

—Sí, papi. ¡Fóllame, papi! —Traté de compensarlo al instante añadiendo un «Fóllame, mi hombre», pero igual que ocurre con el primer «te quiero», una no puede ignorar su primer «papi».

Después, Adam me abrazó contra el pecho y me dirigió esa sonrisa invertida suya.

—Conque papi, ¿eh?

—Uf, ¡no sé por qué lo he dicho! Además, siempre me ha dado mucha rabia cuando las chicas dicen que son «la niña de papá». —Me cubrí el rostro con ambas manos, muerta de vergüenza—. Tiene que ser por la cultura del porno. ¡Se me ha metido en la cabeza!

Adam susurró con la voz de barítono áspero de DJ de discoteca que reservaba para este tipo de ocasiones.

—No te preocupes, cielo. Seré tu papi. —Reí y lo aparté de un empujón, pero, joder, menuda delicia.

Aunque el hecho de que Adam me dijera que sería mi papi me excitaba, decidí utilizar la palabra lo mínimo posible. No funcionó. Cuando me acercaba al orgasmo, no podía evitar que se me escapara, como le pasaba al tío con el que sale Charlotte en un capítulo de *Sexo en Nueva York* que no puede evitar insultarla sin parar antes de correrse. «Fóllame, papi. ¡Sí, papi!» Como respuesta, ahora a veces él me llamaba su «niña». «Mi niña», decía, moviendo la polla en un giro sumamente personalizado, un método que había perfeccionado rápidamente para que me corriera. *Sí, mi niña.* Me ponía a mil y me daba un mal rollo que te cagas. Pero quizá le llamaba «papi» solo porque me parecía que no le pegaba nada llamarle *baby.* Adam era cualquier cosa menos un bebé. Era tan dominante que jamás diría que lo era. Sería innecesario y poco elegante, como un tío que la tiene grande y presume de ello.

Naturalmente, busqué en Google «por qué las mujeres dicen papi durante la práctica del sexo». Aprendí que existe una dinámica llamada relación de papi dominador/niña pequeña. (Las parejas papi/niño y

mami/niña también son bastante frecuentes; las dinámicas de mami/niño lo son menos, seguramente por cómo se socializa a los distintos géneros.) La dinámica podía variar en intensidad, y algunas personas únicamente utilizaban las palabras «papi» y «niña» durante el sexo. A otros les gusta seguir la dinámica también en la vida cotidiana, donde el papi dominador «cuida» de «su niña»: cocina para ella, la ayuda a decidir qué se va a poner, la azota cuando se ha portado mal, la mece en la falda, la acuesta por las noches. La lista de ideas me revolvía el estómago. Y me hacía palpitar el coño.

«¿Y qué pasa cuando se juntan un hombre dominador que no es un sádico y una sumisa a la que no le gusta el dolor? A menudo el resultado es un papi dominador y una niña sumisa en una relación que no se centra únicamente en la dominación y el castigo, sino también en el cuidado y la adoración mutua», explicaba un artículo. [2] Un papi dominador, o *«Daddy Dom»,* «antepone las necesidades de la niña» y hace todo lo que está en su mano para que se sienta especial y querida y en ocasiones incluso la consiente, pero sin dejar que se comporte como una malcriada. A cambio, la niña sumisa parece «adorar» a su papi dominador. La palabra «adorar» me incomodaba sobremanera. Las palpitaciones se intensificaron.

Tenía que reconocer que lo de la dinámica del papi y la niña me recordaba mucho a Adam y a mí. ¿Acaso no había prometido protegerme? ¿No me preparaba la cena todas las noches? ¿No había yo confesado que quería que fuese mi profesor, y ya había mejorado mucho como escritora gracias a sus precisas correcciones? ¿No me ponía solo la ropa que más le gustaba y me esforzaba por seguir sus muchas reglas domésticas?

Adam añadía a diario cosas nuevas a la lista de hábitos que debía cambiar: mi costumbre de derramar agua alrededor del fregadero cuando fregaba los platos; de dejar huellas en el espejo del baño cuando abría el armario; de olvidar qué trapo era para la encimera y no para secar; e incluso de colocar el papel de váter en la posición equivocada. «Así, ¿ves?», me

decía afectuosamente, dando énfasis al argumento con un cachete para maximizar el efecto. *Sí, papi,* pensaba yo, sin dejar jamás que se me escapara fuera de la cama. Y luego, me juzgaba*: Joder, no podría ser más carne de psicoanálisis.*

Tenía clarísimo por qué me atraía la rigidez de Adam. En mi infancia no hubo límites explícitos, ni reglas ni castigos. Lo que hubo fueron expectativas emocionales que cambiaban sutilmente, y gritos/chantaje emocional cuando la única hija de mis padres no lograba alcanzarlas. Que nadie me malinterprete, en casi todos los sentidos he tenido mucha suerte: mis padres biológicos fueron y son afectuosos y bienintencionados, implicados, abiertos de mente. Pero el *quid pro quo* siempre estuvo muy claro: *sé una adulta en miniatura de la que se pueda presumir y que sepa hacernos estar tranquilos y no haremos cosas inútiles como ponerte una hora límite para irte a dormir o hacerte ir al colegio cuando no tengas ganas*. Mi madre siempre decía que yo era su «segunda oportunidad» y que estaba destinada a materializar las metas que su propia infancia, caracterizada por la pobreza y experiencias traumáticas, no le habían permitido alcanzar. Había mucho amor y admiración, y mucha presión implícita/líneas difusas/arrebatos súbitos que me sentía responsable de reprimir.

Mis padres se divorciaron antes de que yo cumpliera los tres años, y su acuerdo de custodia hacía que me llevaran de un lado a otro a diario o cada dos días. Cambiaba constantemente no solo de casa, sino también las partes de mi carácter que más agradaban a cada uno de ellos. Si me peleaba con uno, siempre podía correr de una habitación a la otra sin que hubiese ningún tipo de consecuencia (vivían a un kilómetro de distancia). Cada «figura de autoridad» me daba la razón sin reservas de que la otra estaba loca. Por eso, no es de extrañar que en mi época de veinteañera no me gustara la

monotonía ni sentirme atrapada. Era hipersensible al control excesivo o, en realidad, a cualquier tipo de control. Me agobiaban las paredes y seguir un horario de trabajo estable, y la falta total de privacidad de trabajar en oficinas diáfanas me provocaba claustrofobia. Estar pegada a un ordenador todo el día, por muy influyente que pudiera ser mi posición como editora en una página web para mujeres de gran prestigio, me parecía una trampa capitalista.

Lo único que quería era ser escritora a tiempo completo, pero mi sueño parecía demasiado extravagante, demasiado valioso, demasiado inalcanzable desde el punto de vista económico. Tenía la suerte de trabajar en algo tan cercano a mi pasión como era el caso, de poder ir pagando los préstamos de la universidad... a pesar de que me aterrara pensar en las noches de domingo, en el despertador, y en muchas de las horas que pasaban entre medias. Al menos, con Adam, sentía que desaprovechaba menos el tiempo. Había desterrado Netflix oficialmente de mis fines de semana. Bailábamos, paseábamos por Prospect Park, íbamos a cenar comida china budista. Solo fumaba marihuana cuando surgía en alguna reunión con amigos. Íbamos al Blue Note una vez al mes, además de a muchos otros espectáculos para los que Adam compraba entradas sin preguntar. (Me gustaba que no pidiera permiso, aunque dividíamos el precio de las entradas de la cuenta compartida que abrimos en cuanto empezamos a vivir juntos.) Cenábamos con sus fascinantes amigos, casi todos académicos de un ingenio y una amabilidad asombrosos que reafirmaban lo especial que era Adam. Nos embarcábamos en travesías heroicas en metro desde Target. Aunque se esperaba de mí que también cargara con peso, las bolsas nunca se distribuían de forma equitativa. Me limitaba a tratar de seguirle el ritmo.

En este sentido en concreto, sabía que Adam también era una rebelión que llevaba mucho cociéndose contra el primero y seguramente único consejo que mi padre me dio sobre los hombres. Estábamos en el coche, parados en un semáforo, cuando un hombre tiró del brazo de su novia cuando llegó el momento de cruzar. «Nunca permitas que nadie te trate así. Como si fueras un perro», dijo mi padre, en un arrebato paternal muy raro en él.

«Vale, papá, lo que tú digas.» Todavía estaba en el instituto y tampoco me imaginaba saliendo con un imbécil como aquel.

Ahora no solo disfrutaba con cómo Adam me llevaba a bandazos por toda la ciudad, sino que además solía decirme en broma que me estaba «adiestrando». Me sorprendió darme cuenta de que la idea me generaba un tremendo alivio, como si la responsabilidad de llegar a un destino, o incluso a mi propia vida, ya no fuera exclusivamente mía. Adam nunca parecía perderse de un modo que no pudiera corregir enseguida. Parecía totalmente inmune a las inseguridades. Este espejismo compartido de infalibilidad me daba seguridad. Intelectualmente, me preocupaba que esta situación fuera sumamente problemática. Pero, ay, qué aliviada me sentía de poder confiar absolutamente, por primera vez desde que era muy pequeña, en que alguien sabía mejor que yo qué dirección debía tomar. En que alguien me supervisaba con todo el cariño.

Y es que a Adam le interesaban todos los detalles: mi costumbre inconsciente de dejar las tazas muy cerca de los bordes de la mesa, como si las retara a que se cayeran; mi gusto por añadir una extraña combinación de condimentos al helado y a la avena, inclinándome por la variedad y la novedad y las cosas únicas en lugar de elegir vainilla y los aderezos de siempre; el hábito de dejar los cajones abiertos y la pasta de dientes sin tapar, como si me aterrara malgastar esa sucesión acumulativa de segundos a lo largo de mi vida. Aunque cuando hablaba de la no monogamia lo hacía en términos abstractos, ambos veíamos las posibles implicaciones de estos

rasgos míos. Me gustaba forzar los límites, tener mucho donde elegir, avanzar rápidamente.

«Se puede saber mucho de una persona por su forma de lavarse los dientes.» Adam me sonreía, entretenido. Ahora entendía a qué se refería: la espuma se me acumulaba en la boca de cualquier manera, a menudo con regueros de pasta recorriéndome el mentón. Era rápida, infantil, indiferente ante cualquier metodología eficaz o refinada, y solo me preocupaba de llegar a la sensación de sentirme limpia. Él, en cambio, era casi sacrificado; contenido, efectivo, con bíceps de acero. De su boca no se escapaba ni una gota. Estos eran los tipos de detalles de personalidad que imaginaba que diseccionaban los estudiantes de máster en los seminarios de escritura creativa. Yo no tenía la más mínima intención de endeudarme aún más para hacer un posgrado, pero qué lujoso y liberador era que se me pidiera que me dedicara solo a escribir. Entonces, que un profesor me analizara me parecía más un premio de consolación. Era como absorber riqueza por asociación.

Adam no tardó en llevarme a conocer a sus padres, y para entonces ya me presentaba como su Pareja con pe mayúscula. Enseguida me sentí como en casa en compañía de aquella familia judía, feliz y liberal. Y si me sentía tan cómoda era porque fueron tremendamente *hamish* [3] y sacaron su cachimba retro mientras veíamos *The Daily Show* y nos atiborrábamos a base de aperitivos orgánicos. Vi la diferencia que puede suponer una generación adicional de asimilación y formación universitaria. Para tranquilizarme, Adam me dijo que, bajo sus alas de clase media-alta, jamás tendríamos que preocuparnos por nada.

Nunca había salido con alguien que ganara mucho dinero, pero asegurarme un futuro más estable también era un factor importante de esa presión que sentía para encontrar «al definitivo»; el definitivo que me ayudaría a ocuparme de mi madre. Llevaba mucho tiempo sintiéndome

emocionalmente responsable del cuidado de mi madre, ahora soltera, e inevitablemente llegaría el momento en que sería económicamente dependiente. ¿Cómo podría hacerme cargo de ella yo sola cuando ya no pudiera arreglárselas por sí misma? En muchos sentidos, esa pregunta constante había moldeado mis ambiciones profesionales, ya que había tenido que alcanzar el éxito más rápido (me tuvo a los cuarenta y un años). Cuando le confesé mis miedos acerca del futuro de mi madre, Adam me dijo que me quedara con él. Juntos encontraríamos una solución para sus circunstancias. Nadie me había dicho nada parecido hasta entonces, ni una pareja ni un familiar. Me había sentido sola en esa preocupación durante mucho tiempo, pero ahora parecía que tenía Pareja.

Un momento, ¿esto es lo que se siente al querer casarse algún día?

4

¿Y qué ganarías con eso?

Primavera de 2015
Brooklyn

Había empezado a llevar un anillo de turquesas en el dedo corazón de la mano izquierda poco antes de conocer a Adam. La idea era que me estaba comprometiendo conmigo misma, que me daría a mí misma esa madurez simbólica que parecía aportar un talismán colocado en el dedo corazón. «Podía jurar que las mujeres casadas utilizaban la mano izquierda más que la derecha al hablar, gesticular o apartarse un mechón de cabello de la cara, solo para refregárselo al resto», escribe Melissa Broder en su libro *The Pisces*, [1] que ha sido todo un fenómeno. «Parecían estar diciendo "Mira, alguien me quiere. He llegado sana y salva al otro lado".»

Mientras intentaba romper con Dan, quise ver si ese anillo podía proporcionarme parte de esa seguridad a mí misma. Y así fue, me di cuenta de que la ligera presencia de esa alianza en mi dedo me sentaba bien, me daba la confianza de que, fuera adonde fuese, ahí estaba yo. Los anillos que llevaba en los otros dedos no parecían surtir el mismo efecto. Pero después de conocer a Adam comencé a preguntarme si tenía algún poder: *Tú llévalo, y él vendrá*. Era un anillo fino de plata con cinco rectángulos de turquesa,

colocaditos en vertical como piezas de dominó. Empecé a crear el mito de que mi compromiso conmigo misma duraría cinco años, uno por cada piedra, hasta que me regalara un anillo nuevo que simbolizara algo nuevo, como si me hubiese ganado su compromiso para toda la vida. Cuando Adam me preguntó acerca de él, le dije que estaba prometida conmigo misma y poco más. Me dio la sensación de que le hizo gracia, pero que no le daba más importancia.

Él todavía conservaba la alianza de cuando estuvo casado. No estaba segura de por qué la había guardado durante una década, pero ahí estaba. Adam sabía que nunca volvería a lucir una alianza; nunca se sintió cómodo llevando una marca que decía que era propiedad de otra persona, aunque solo fuera durante el año que duró su matrimonio. Su exmujer era una «loca», según él; agresiva y celosa, a pesar de ser monógamos. (No se me escapó que había usado la palabra «loca» y la añadí a mi lista interna, cada vez más larga, que había llamado «Señales de alarma misóginas de las que me preocuparé en otro momento».) Me explicó que había intentado hacer todo lo que creía que debía hacer una vez casado. Además, *ella* le pidió la mano a *él*. Fue algo impulsivo que surgió en cuanto tocaron suelo después del subidón de adrenalina literal que les dio hacer paracaidismo. No iba a cometer *ese* error otra vez. A menudo, no hay nada que despierte más tu interés que el rechazo.

Una noche me sorprendí a mí misma pidiéndole que se pusiera el anillo mientras estábamos en la cama «para verlo». En cuanto se lo puso, fue casi como si estuviera acostándome con un desconocido; ese anillo de plata hacía que pareciera una vaca con una anilla en la oreja. Normal, tal vez, pero no natural. Y, aun así, cuando vi que me agarraba el muslo con él puesto, que me introducía los dedos en el coño y los metía y los sacaba ligeramente, sentí como si estuviera acostándome con él en otra vida, y me puso muy cachonda. [2]

Empecé a pedírselo con frecuencia. Al terminar, se lo quitaba antes de ir a la ducha, como si fuera otro residuo poscoital que tuviera que limpiar. A veces (*¿sin querer o a propósito?*) lo dejaba junto a la cama, al lado de un portavelas de cuarzo rosa que le había regalado su madre «para dar energía positiva». Me preguntaba si estábamos llamando a las malas energías al usar su matrimonio fallido para darnos placer sexual. Naturalmente, ese riesgo, como si estuviera retando al universo a que me maldijera, era, en parte, lo que me excitaba.

Cuando perdí el anillo de mi compromiso conmigo misma una noche de esa primavera, le pregunté qué podría significar.

—Quizá simbolice el principio de una vida en la que no haces que todo signifique algo —dijo.

—Pero ¿tú me conoces?

—Pues claro que te conozco. Pero también sé que cada uno elige el significado que le asigna a los símbolos y a los hechos —dijo, encogiéndose de hombros—. Creo que deberías olvidar lo del anillo. Bueno, si quieres. —Con eso me bastó como invitación. *Al final puede que resulte que tiene la esperanza de sustituirlo llegado el momento*.

El Paraguard es de cobre, así que, de alguna forma, es otro tipo de compromiso metálico que nos hemos hecho, ¿no? Enseguida me animó a que me pusiera el DIU. Yo no tenía ganas de volver a tomar anticonceptivos hormonales, y él odiaba los preservativos. Así que utilizamos el método de la marcha atrás durante el primer mes que pasamos juntos, una técnica de una imprudencia nueva que jamás me había planteado utilizar hasta entonces.[3] *Te escojo a ti. Por encima de cualquier otra mujer. Quiero que nos fundamos en una persona nueva*, me decía antes de correrse de la forma más romántica que podía en mis tetas. Sabía que no quería hijos, pero también se había negado a hacerse la vasectomía «por si acaso». Tener hijos no entraba en absoluto en mi plan a cinco años vista, y quizá tampoco en mis planes en general, pero no podía evitar sentir como una hazaña

imaginar que procreaba conmigo a pesar de todo. *Si soy lo suficientemente buena, tal vez me convierta en la excepción a todas sus reglas. Sería tan satisfactorio que me deseara de una forma incontrolable...*

Teniendo en cuenta el control total de Adam sobre sus orgasmos, no me preocupaba que se corriera dentro de mí sin querer. Pero me moría de ganas de sentir cómo se corría dentro, y él también. Así que me puse el DIU y, ahora que estaba protegida durante diez años, me alegraba que me hubiese animado a hacer algo que me daba miedo. Como no podía ser de otra forma, discutimos cuando me sentí presionada para que nos acostáramos un día o dos después de la implantación. Me dijo que otras de sus novias no habían «pensado que fuera para tanto», que no «parecía que les doliera demasiado» o que «no les había molestado» (no era la primera novia que se había puesto un DIU mientras estaba con él). Se disgustó mucho y se puso a la defensiva cuando le dije que su actitud era coercitiva. [4]

—¡No me refería a eso en absoluto! —me gritó, quizá por primera vez —. ¡Dime lo que te he dicho! —Con el tiempo, aquella sería una coletilla empleada a menudo, como si lo único que importara fueran sus palabras exactas y no lo que estas implicaban.

Lo que pasa es que no puede pasar sin mí, racionalicé. Al final acabamos acostándonos, y aunque me dolió, no fue tan doloroso como pensaba. *Cuando me saca a colación a sus otras novias, solo intenta ayudarme a madurar*. Gracias a él, ahora yo también era una mujer protegida por el método anticonceptivo a largo plazo más efectivo. Ahora incluso usaba tampones sin aplicador, más respetuosos con el medioambiente, porque a *su* ex le habían ido bien, y durante un breve periodo llevé incluso ventaja con mis copas menstruales llenas de sangre. Antes de conocer a Adam, el miedo y la aprensión acerca de todo lo relativo a mi propio aparato reproductor eran excusas válidas. Pero eso se acabó. Ahora era su chica, y eso exigía un esfuerzo en una dirección que respetaba.

Pero la no monogamia era como la Muerte que venía a segar relaciones con su guadaña, escondida en algún rincón sombrío de mi mente. Cuando Adam me recordaba que era libre (algo que parecía hacer cada varias semanas, como si no quisiera que me acomodara demasiado en un espejismo), me ponía roja y a la defensiva al instante, marcando cierta distancia entre nuestros cuerpos. Una noche que no llegó hasta las tantas porque estaba con su preciosa amiga Ayesha, también poliamorosa, me asustó que estuviera tratando de verse con otras personas mientras me prometía lo contrario. Al día siguiente corrigió algo que yo había hecho en casa, como de costumbre, y me puse a discutir aduciendo que me molestaban sus tendencias controladoras. Y era cierto, también me asustaba la dinámica de poder en la que me había metido. Él tenía más experiencia en todos los aspectos, y era evidente que sería el encargado de marcar el ritmo, por mucho que insistiera en que dependía de mí. Solo hacía dos meses que nos conocíamos, y uno viviendo juntos de forma oficial. Pero la presión implícita de que tenía que ponerme al día ya empezaba a hacerse notar.

13/04/2015
De: Rachel a [Adam]
Asunto: Algunas promesas

Me preocupan mucho los cimientos que estamos construyendo, en los que me tengo que ajustar a todos tus métodos ... sé que la intención es buena, pero creo que si otras personas que me quieren vieran nuestra dinámica me dirían que no estoy siendo yo misma, que me estoy empequeñeciendo.

... constantemente estableces una dinámica de poder en la que yo lo revelo todo ... y a cambio tú siempre acabas siendo el perfecto y calmado. Tú te quedas con todo el control.

Me contestó que parecía que estaba interpretándolo todo a través del prisma del poder. Que me asustaba tener una primera relación en la que yo no ostentara todo el control. Con él, no tenía la ventaja a la que estaba acostumbrada, y si no era capaz de aguantar las críticas bienintencionadas,

tenía razón al decir que no encajábamos. Yo, que raramente me amedrento ante un reto, le dije que me marcharía del piso. Sugerí que podíamos seguir juntos, solo que con un poco más de espacio. En pocas palabras, me advirtió de que si «dábamos un paso atrás» tendría que degradarme del puesto de Posible Pareja Para Siempre, y dada su preferencia por el poliamor, no me iba a tirar ese farol. Pero, aun así, fui a ver un piso en Astoria. Ese día me llamó y me envió correos electrónicos sin parar. Me dio un poco de miedo, fue un poco extraño... y también extrañamente halagador. Parecía desesperado por que no me marchara, fuera de sí por primera vez.

Cuando volví a casa se puso de rodillas y me suplicó que no me fuera, con los ojos llorosos y una elegante intensidad. Nunca se me había arrodillado nadie. Fue emocionante ver cómo se rebajaba, ver lo mucho que la idea de perderme aterraba a este hombre indomable. «*¡Mi niña, por favor, no te vayas!*» Aquello hizo que, en lugar de con las dos, quisiera verlo con una sola rodilla en el suelo. Distintas versiones de esta escena empezaron a sucederse periódicamente. Cuando sentía que me estaba manipulando de una forma que no acababa de ver, me decía que, emocionalmente, estaba actuando movida por el miedo y el condicionamiento social; la discusión subía de tono, y yo trataba de irme para despejarme. Normalmente no me dejaba, se ponía incluso delante de la puerta. Me decía que dejara de huir. Que dejara que me tocara mientras hablábamos para que no estuviésemos «innecesariamente distantes». Todo aquello hacía que me estremeciera. Pero funcionaba. Al final, terminé viviendo en una casa llena de reglas. Ya no había duda alguna sobre en quién recaía la autoridad, y sabía que salir corriendo traería consecuencias.

Una de estas veces, estábamos casi reconciliados cuando me agarró para bailar. Nunca perdía el ritmo, sabía exactamente qué venía a continuación y por qué había escogido esa canción. En sus brazos me sentía como una muñeca de trapo maleable que había cobrado vida. Saliéndose de la

normalidad en las ocasiones especiales, terminaba bajándome casi hasta el suelo, y el único espacio que quedaba entre nosotros era una promesa secreta. Su forma de agarrarme no dejaba lugar a dudas: nunca me vería como un peso que no pudiera soportar. Tampoco haría ningún movimiento que no fuera capaz de ejecutar con total seguridad. No tenía que preocuparme por él en absoluto. Mientras aceptara seguir sus pasos, mi cuerpo y mi mente podrían descansar por fin.

Qué gusto, descansar.

La psicóloga y maestra budista Tara Brach afirma que cuando uno siente un deseo muy fuerte o una adicción viene bien hacerse preguntas hasta llegar a la raíz de ese anhelo, a la fuente del ansia, y aconseja hacerlo. Pongamos que ese anhelo es que alguien te salve y te lleve a la vida adulta. Podrías preguntarte: «*¿Y qué ganaría con eso?».* Cuando creas que tienes la respuesta, vuelves a hacerte la misma pregunta. Y así hasta que hayas profundizado lo suficiente como para llegar al deseo más profundo.

Si alguien viniera a salvarme me sentiría querida... protegida... segura... aceptada... elegida. Que valgo la pena.

¿Y qué ganaría con eso?

Me sentiría viva. Como si pudiera limitarme a ser feliz porque lo habría logrado. Como si hubiese hecho las cosas bien en la vida. Como si tuviera permiso para existir tal como soy, en ese momento. Sin tener que cambiar o esperar nada.

¿Y qué ganaría con eso?

Sentiría que por fin podría descansar de verdad. Descansar en mi presencia.

La idea es que empieces a proporcionarte ese sentimiento a ti misma, en este preciso instante, al margen de las circunstancias y de la situación. Que trates de creer que ya tenías en tu interior eso que andas buscando. Brach

dice que si no tuvieras ya ese potencial en tu interior no serías capaz de concebirlo.

Pero someterme a Adam para poder descansar y relajarme me parecía más fácil. «Desde el punto de vista psicológico, la sumisión hace que pases de ser una persona a ser un objeto, y te ayuda a abstraerte de tu propia cabeza. Esto puede atraer a algunas personas que se distraen fácilmente o que tienden a sentir angustia durante las relaciones sexuales», escribe el Dr. Justin Lehmiller, investigador sobre sexo, en su libro *Tell Me What You Want*. Las mujeres dicen sentir más ansiedad que los hombres durante el sexo y en la vida en general; yo desde luego tengo mucha, en la cama y fuera de ella. Por eso es lógico que también tengamos más fantasías relacionadas con la disciplina, la sumisión y el masoquismo,[5] escribe el Dr. Lehmiller, «porque seguir órdenes sin cuestionarlas, someterse al otro y recibir dolor son experiencias que nos despersonalizan hasta cierto punto, haciendo que pasemos de ser personas a objetos». Ser un «objeto» —eliminar la capacidad de elección de forma consensuada— puede llegar a ser un gran alivio.

Al fin y al cabo se me había socializado para que viera mi cuerpo y mi valía de este modo: ¿funcionaba o no como objeto de deseo? En los brazos de Adam sentía una validación que me daba seguridad. Como si hubiese cumplido con mi parte. Había provocado el deseo por mi cuerpo en un hombre dominante y me había sometido a él, y era un objeto sexual digno de serlo. Por un momento quizá podría olvidarme de intentar controlar las cosas. Se me había ordenado que descansara en mi propia presencia.

Qué gusto, descansar.

Pero, por si acaso, no te acomodes demasiado.

6

Tal vez soy bisexual

18/02/2008
Anotación en el diario
20 años

Anoche me di cuenta de algunas cosas muy importantes.
No estoy enamorada de [Oren] pq todavía me atrae [Max] e incluso me he planteado serle infiel ... Tengo que recordar que eso significa que todavía no estoy enamorada ...
Tal vez soy bisexual ... no debo conformarme. Tengo que tener aventuras. ¡Tengo que vivir!

10/04/2008
Anotación en el diario
Aún 20 años

Anoche soñé que hombres de muchas razas distintas me iban detrás y que quería salir con todos a la vez, no con [Oren]. Era un sentimiento libre, lo contrario del compromiso que sentí anoche.
Que alguien me lo explique.

Primavera de 2015
Brooklyn

Una noche, cuando le pregunté a Adam si había algo que quisiera hacer en la cama y que yo pudiera hacer pero no estuviera haciendo (entre líneas: aparte de que hubiese otra mujer), me confesó que su mayor fantasía era verme mantener relaciones sexuales con otro hombre.

Precisamente *eso* no me sonó nada mal. ¿Que me poseyeran doblemente, verme doblemente indefensa bajo el peso de la virilidad masculina? Pensé que, de todas las filias que podría haber tenido, me había tocado la lotería. *¡O sea que a lo mejor no le interesa tanto acostarse con otras mujeres! ¡A lo mejor todo esto de la no monogamia tiene que ver con verme con otros hombres!* Ves, a ese carro sí podría subirme, o montarme, según cómo fuera la cosa.

—Pero, a ver, ¿quieres decir que quieres verme con otro? ¿O también quieres...?

—No, no quiero acostarme con el otro. Y *no te quepa duda* de que luego querré darte lo tuyo. —Sonrió—. No me gusta la humillación, y tampoco solo mirar. Se trata más de invitar al rival y al posible dolor mientras veo cómo se intensifica tu placer. Y de reivindicarte como mía al final.

Aunque Adam no empleó el término, este tipo de fantasía suele conocerse como «*hotwifing*» o «infidelidad consentida». Wikipedia define a una «*hotwife*» [1] desde un punto de vista heterocéntrico, aunque naturalmente esta dinámica se da en todas las permutaciones posibles sexuales y de género, como una «mujer casada que se acuesta con hombres que no son su marido con el consentimiento de este. En la mayoría de los casos, los maridos obtienen un placer indirecto de observar el placer de sus esposas y sus acompañantes, o disfrutan al ver a sus mujeres teniendo aventuras, cuando ellas se las cuentan, o simplemente sabiendo que ocurren. Los maridos también pueden participar en forma de tríos u organizando citas para sus mujeres». El «*cuckolding*», [2] una fantasía quizá menos frecuente, pero de nombre más conocido, es cuando alguien disfruta siendo dominado y en ocasiones humillado mientras ve a su pareja manteniendo

relaciones sexuales con otros u oye la historia de sus relaciones. A veces tiene permiso para tocar a su pareja mientras la otra persona está presente, y a veces no. No disponemos de cifras que reflejen cuántas personas ponen en práctica estas fantasías, pero este género se mantiene firme entre las diez categorías pornográficas más populares en la mayoría de las páginas web más utilizadas. [3]

Por mi parte, yo jamás había oído que un hombre admitiera que le interesaba esta fantasía. Si alguno de mis novios lo hubiese planteado, estoy segura de que habría despertado mi interés. Cualquiera que sepa lo más mínimo sobre literatura para jóvenes adultos sabrá que la fantasía de que dos chicos se peleen por ti puede tener un efecto temprano y profundo.

—Entonces... ¿te *gustan* los celos? —pregunté mientras asimilaba aquella buena nueva.

—Bueno, los celos le dan más intensidad a la relación. Es un dolor bueno que puedo canalizar hacia el erotismo. —Es cierto que los celos activan la amígdala, una parte del cerebro que también inicia la actividad sexual—. Pero en realidad estoy hablando de cómo *imagino* que sería. Solo sé que quiero hacerlo porque empecé a excitarme en plena relación sexual en la universidad cuando mi ex me reconoció que me estaba siendo infiel. —En lugar de enfadarse, se le despertó la fantasía de verla con otros hombres. Luego supe que algunos investigadores recurren a la «teoría de la erotización» para explicar este tipo de respuesta: la excitación podría ser una adaptación al trauma. La mente inconsciente transforma los sentimientos negativos (como la humillación de descubrir que te han sido infiel) en excitación sexual. Eso hace que el impacto en el ego sea menor y ayuda a que la persona recupere cierta sensación de control en relación con la experiencia. [4]

Sin embargo, las fantasías de infidelidad consentida bien podrían ser una estrategia de adaptación diseñada para mitigar todo lo que conlleva el compromiso a largo plazo: aburrimiento, la posibilidad de que surjan

infidelidades, la pérdida de la novedad y del deseo y la sensación de desequilibrio de poder en la relación.

—Me cuesta creer que hayas querido hacerlo desde la universidad y aún no lo hayas hecho —dije.

—Bueno, una vez vi a Molly besarse con alguien en Chemistry —dijo Adam como si nada, refiriéndose a una chica a quien había llevado una vez a esta fiesta sexual en Brooklyn—. Pero no, todavía nadie me ha hecho vivir esa fantasía del todo. —Como si yo necesitara más incentivos.

Adam había tenido una relación larga abierta con una mujer con la que había salido en serio durante cuatro años, Ramona. Durante esa relación había tenido otras dos parejas secundarias, [5] Molly y Faith, a quienes veía más o menos una vez a la semana. Con el tiempo, Molly terminó queriendo un compromiso más serio del que él se veía dispuesto a darle. Finalmente, Ramona y Adam apenas mantenían relaciones sexuales a causa de la falta de deseo de él. Las tres terminaron dejándolo. La historia me sonaba como un cuento con moraleja, confirmado por el estereotipo de la no monogamia según el cual una persona no se siente atraída por su pareja, pero no quiere dejarla. Adam decía que el hecho de no ser monógamo no tenía «nada que ver» con lo que lo llevó a darse cuenta de que ya no se sentía atraído por Ramona. *Como si tener sexo apasionado con dos mujeres nuevas no fuera a dejar todavía más en evidencia la falta de deseo por la que tienes en casa*. Yo no me lo creía y me molestaba que lo negara.

Adam me aseguraba —a menudo, porque se había convertido en un miedo, en otra subtrampa— que conmigo no pasaría lo mismo. Le «encantaba demasiado mi forma básica», contestaba, como si se tratara de matemáticas simples. Incluso cuando envejeciera, o si «engordaba un poco», sería capaz de recordar e incrementar su deseo por mí toda la vida. Como los cimientos de un edificio, estaba bien hecha. Evidentemente, yo

me mostraba escéptica. Una cosa sí era segura, o eso creía: yo jamás sería capaz de sufrir semejante humillación, es decir, ver a mi pareja irse a la cama de otras dos mujeres dos veces a la semana cuando yo no tenía a nadie más, para que él volviera sin rastro de deseo sexual. *No. Ni de coña tengo la confianza ni soy lo suficientemente masoquista para esas mierdas*. Pero entendía el impulso de hacer lo que hiciera falta para que se quedara, su capacidad de persuasión. El deseo de complacer que despertaba. Eso sí lo entendía.

—Pues que sepas que esa fantasía tuya me suena la mar de bien —le dije, sentándome a horcajadas sobre su regazo. La idea me parecía subversiva y primitiva. De hecho, me costaba imaginar un fetiche que prefiriera compartir con él. O una forma más segura para mi ego de adentrarme en las aguas de la no monogamia. Los dos nos corrimos esa noche imaginando que hacíamos realidad su fantasía.

Sin embargo, unas semanas más tarde, cuando Adam volvió a mencionar de pasada que podríamos ir a una fiesta sexual, la sensación de ardor en la cara que tan bien conocía volvió de inmediato. Solo podía comparar esa reacción nueva y muy física a cuando no puedes evitar llorar en el trabajo, pero con más rabia. ¿Acaso me había estado dorando la píldora cuando me confesó su fetiche?

—Pensaba que no ibas a hacer nada con nadie más por ahora —dije, intentando que no se me notara el pánico en la voz.

—No haré nada si tú no quieres —me tranquilizó—. Solo creo que ver una fiesta sexual te parecería interesante. Ni siquiera es tan excitante. Te das cuenta de que no somos más que animales. Como experiencia, sé que te fascinará.

Estaba molesta, pero también me gustaba que me presionara. Claro que siempre había *querido* vivir una orgía. Era uno de los objetivos vitales más

obvios que todavía no había tenido tiempo de cumplir. Y a la luz del trascendental estudio del Dr. Justin Lehmiller sobre las fantasías sexuales de más de cuatro mil estadounidenses, seguramente sepas de qué te hablo: el sexo en grupo era la fantasía más mencionada tanto en hombres como en mujeres cis.[6], [7] Después del sexo en grupo, las fantasías más frecuentes según esta encuesta eran, en orden: el poder, el control y el sexo salvaje; la novedad, la aventura y la variedad; el tabú y el sexo prohibido; compartir parejas sexuales y relaciones no monógamas; pasión y romance. Teniendo todo esto en cuenta, ir a una fiesta sexual con Adam era mi oportunidad de añadir todos los aderezos a la vez.[8]

Pero ¿y si verle en los ojos el deseo por otras mujeres desnudas estropea algo que es esencial para mí, es decir, la creencia de que soy especial? Aunque es cierto: sin riesgo no hay recompensa. Porque, a ver, yo también quiero ver y tocar a otras mujeres desnudas...

Desde el momento en que tuve esa sensación pulsante tan agradable viendo a la sirenita, Ariel, convertirse en una humana desnuda, ya nunca terminó de irse. Me había masturbado un montón viendo incluso la pésima última temporada de *The L World*. *Pero eso no demuestra nada*, pensaba. No porque no quisiera (conscientemente) que me gustaran las mujeres, sino porque me preocupaba que solo quisiera que me gustaran y que me había obligado a tener sentimientos homoeróticos. *Esto es lo que seguramente pasa cuando te crías en el área de la bahía de San Francisco: crees que, si no eres queer, algo no anda bien*. Pero entonces aparecía alguien y ¡chas! Me sonrojaba de pronto y trataba de no mirarle los pechos. Igual me pasaba con una de cada quince mujeres, ya desde primaria. A menudo estas mujeres tenían novio o decían que eran heterosexuales. Pero había algún tipo de reconocimiento mutuo, como si pudiésemos vernos en las caras algo

que no era cien por cien gay, pero tampoco era no-gay. Puede que estuviera proyectando.

Hacía mucho que entre mis amigas íntimas había lesbianas y mujeres queer.[9] No sabía qué decía ello sobre mí, excepto que tenía buen gusto. Aunque nunca me había enamorado (de nuevo, conscientemente) de ninguna de estas amigas, mis enamoramientos periódicos de otras mujeres me dejaban extrañamente atontada. A veces duraban años. Desde que tenía veintidós años, en los perfiles para ligar me había ido identificando como bisexual, queer, pansexual, heteroflexible o incluso hetero. Probé todas las etiquetas, pero sentía que solo una me definía a la perfección: impostora.

La primera vez que tuve la oportunidad de hacer un *cunnilingus*, a los veintidós años, me había quedado en blanco. Apenas entendía cómo quería que alguien me comiera el coño a mí. Estaba segura de que «suspendería». Y para colmo de males, también me daba miedo que no me gustara el sabor. *¿Cómo pueden gustarme de verdad las mujeres si tengo ese miedo?* Aun así, estaba entusiasmada por haber tocado a una mujer desnuda por primera vez. Me sentí como si me metiera en un baño caliente, en plan: *¿Por qué no hago esto más a menudo? ¡Solo una hora más, por favor! Se está tan a gusto y es tan sexy y calentito y amniótico...*

Pero las mujeres cis (todavía no era del todo consciente de que también me atraían las personas trans y de género no binario) nunca parecían buscarme como lo hacían los hombres cis. Y yo no sabía cómo buscarlas a ellas. O, según parece, no lo hacía demasiado bien, teniendo en cuenta la falta de respuestas en mi bandeja de entrada. Me llevó a una especie de inercia. Además, durante años me había compadecido de mis amigas cuando las «heterocuriosas» las «utilizaban como experimentos» o las dejaban por un hombre «cuando dejaban de ser una novedad». De ningún modo quería ser yo una de esas. Pero ¿cómo podía saberlo a menos que intentara dejarme llevar por unos sentimientos que siempre habían estado ahí? Estaba estancada. Ahora me sentía doblemente avergonzada cuando

imaginaba la cara que pondría la mujer cuando descubriera que no solo era «virgen», sino que además tenía una relación abierta con un hombre.

Sabía que una fiesta sexual sería la forma más fácil de ganar cierta seguridad/experiencia queer y confirmarme a mí misma una vez más que mis deseos eran «legítimos». También estaba claro que Adam quería ir a esa fiesta y que, con el tiempo, incluso se convertiría en una exigencia. Así que, sintiendo que tenía y que no tenía elección a la vez, accedí a darle una oportunidad.

¿Iba a una fiesta sexual porque me sentía presionada para complacer a Adam y convertirme en la mujer que quería? Sí. ¿Iba a una fiesta sexual porque había querido hacerlo desde que era una adolescente que se masturbaba viendo a mujeres desnudas en *Eyes Wide Shut*? También. Adam era mi guía en un mundo que hacía mucho que quería explorar, el salvavidas heteronormativo/patriarcal/de la cultura predominante al que podría agarrarme cuando me entrara el miedo a ahogarme en las profundidades queer y de las maravillas de ser una guarra. Más tarde me enteré de que la cultura del supremacismo blanco tiende a valorar (entre muchas otras formas y más directas de opresión): el pensamiento binario, el perfeccionismo, el culto a la palabra escrita, el paternalismo, la cantidad por encima de la calidad, la velocidad, la objetividad/racionalidad y la idea de que el progreso equivale a más cantidad o más grande. [10]

Adam era la personificación del «paternalismo, el culto a la palabra escrita, el perfeccionismo y la racionalidad». Para complacerlo, debía adherirme a lo que mi cultura esperaba de mí como mujer blanca y presuntamente cis y heterosexual, y beneficiarme de la infinidad de privilegios que trae consigo encajar en el molde. Pero complacer a Adam *también* significaba que estaría subvirtiendo, en secreto, lo que se esperaba de mí. Y esa rebelión reforzaba la imagen que tenía de mí misma de «persona única» que se rebelaba contra los opresivos sistemas patriarcales y de propiedad.

Para que conste en acta: él me ofreció el brebaje, me instó a que diera un trago. Y yo escogí deliberadamente bebérmelo entero y caer por la madriguera del conejo.

7

A la orgía que fueres...

30/05/2015
Brooklyn

El apartamento de Williamsburg era espacioso y tenía varias habitaciones grandes que daban la sensación de ser áticos secretos. Había muchas personas vestidas según la temática de la noche, el circo, con corsés de estilo *steampunk* y sombreros de copa, bebiendo de vasos de plástico rojos. Todo el mundo debía llevar su propio alcohol, pero había botellas detrás de la barra (solo se daban dos tiques de bebidas para garantizar que nadie se pudiera emborrachar demasiado). La luz era tenue, pero el ambiente no era turbio ni exclusivo; no había candelabros ni daba la sensación de ser una secta. Había mucha gente semidesnuda, tatuajes, y la mayoría (quizá entre el 60 y el 70 %) eran personas blancas de veinte, treinta y cuarenta y tantos años. En general, mis compañeros de fatigas sexuales eran más atractivos de lo que había imaginado. Fumaban porros dentro de casa libremente, pero no cigarrillos. Los teléfonos móviles estaban prohibidos. Nada parecía fuera de lo normal, excepto en el caso de un hombre que iba vestido como un bebé gigante: llevaba pañal, una máscara de Halloween de la cara de un

bebé que aún me da escalofríos y hasta un sonajero gigante. Su acompañante lo llevaba tirándole del brazo.

Las grandes tiendas de campaña que había en un rincón y la docena de colchones blancos que estaban en la «sala de juegos» en el piso de arriba estaban impecables y vacíos. Inspeccioné una cama en la que todavía no se había echado nadie. Parecía limpia, pero la idea de compartir cama con un desconocido me ponía nerviosa, ya que podríamos terminar acostándonos juntos. Era de lo más *antihigiénico* no saber con quién te metías en la cama, o incluso quién había estado ahí antes que tú. Lo único que me reconfortó ligeramente eran las cestas de preservativos que había en cada rincón. [1] Me daban más fobia las plagas que no se podían evitar completamente con el uso de profilácticos: los chinches, los piojos, las verrugas genitales y los herpes.

Un milenial que parecía un querubín se nos acercó y se presentó muy alegremente.

—¡Hola! ¡Soy Rob! —Llevaba los pantalones caídos y se había puesto un cinturón de forma que la parte delantera quedara tapada pero el culo redondito y desnudo le quedara al descubierto—. ¿Sois nuevos?

—Yo no había venido nunca, pero él sí —respondí.

—Ah, ya sabía yo que de *ti* no me habría olvidado. Vale, pues entonces tenéis que conocernos a mi novia y a mí. Por aquí somos como los *embajadores no oficiales*. Llevamos años viniendo a Chemistry.

—¡Anda! ¿Y siempre habéis sido no monógamos? —Poder hacer esa pregunta tan rápidamente era como un soplo de aire fresco. ¿Era yo ya uno de ellos, o lo de la no monogamia era más un verbo que un calificativo para la relación?

—Sí. Yo era en plan «Te quiero, pero aun así quiero follar con otras personas». Y ella fue como: «¡Ay, qué bien, yo también!». Así que desde entonces hemos estado viniendo, y tan felices. También jugamos con

parejas y vemos a otras personas fuera de las fiestas, si os interesa... —Me miró de arriba abajo—. Eres muy sexy.

—Ja, ja, gracias —dije desviando la atención con educación, como si estuviera ofreciéndose a invitarme a una copa y no a follarme en un rincón. Ya estaba «cumpliendo con mi cometido» al ser deseada por otros hombres delante de Adam, y eso supuso un alivio para mí. Rob se alejó de nosotros, permitiéndonos una visión perfecta de su trasero pálido y respingón, como la niña de Coppertone. [2]

Un grupo de jazz empezó a tocar, y podríamos haber estado en cualquier fiesta de artistas de cualquier estudio de Brooklyn si no fuera porque en algunos rincones había muchas personas que ya empezaban a follar. Adam tenía razón, no era demasiado erótico, pero sí interesante. Los mirábamos porque estaba permitido. Incluso se incentivaba. Las mujeres gemían a un volumen elevado, y teniendo en cuenta cómo se las estaban follando los hombres (como conejos, sin ningún tipo de destreza, a mi juicio), me molestó que sobreactuaran. Seguramente porque me sentía identificada. *Virgen santa, ¿nosotros también damos esa imagen?* En cualquier caso, estaba más claro que el agua: los humanos somos, indiscutiblemente, simios. [3]

Por fin vi algo que me llamó la atención: una mujer con los ojos vendados estaba tumbada sobre una camilla de masajes bajo al menos seis pares de manos. Hombres y mujeres le acariciaban los pechos, le masajeaban los muslos, jugueteaban con los bordes de su coño. En ese momento quise ser ella: despatarrada, sujetada, y retorciéndose bajo todos aquellos dedos ansiosos. Para mi inmenso alivio, que Adam también estuviera mirándola no me molestó. *Vale, podemos hacer esto juntos. Podría incluso follar con alguien esta noche si me apetece. Soy libre, pero no estoy sola*.

No dejaba de pensar en un recuerdo de antes de conocer a Adam. Totalmente sola y sin duda muy fumada, en el pequeño club de música en

directo Barbès, había observado a una pareja que bailaba. La mujer tenía el tipo de gracia que solo pueden tener las mujeres altas de más de cincuenta años, y un hombre de entre la multitud, décadas más joven que ella, la miraba fijamente. Ella se separó de su marido y se lanzó a los brazos del joven, seduciéndolo sin ningún esfuerzo con sus manos y caderas mientras su marido la miraba. Mientras bailaba, sus ojos se cruzaron brevemente con los de su marido, compartiendo una carcajada silenciosa y secreta. No podía dejar de mirarlos. Era evidente que nada ni nadie podía tocar su amor, sin importar quién tocara sus cuerpos. Su fidelidad no parecía estar anclada a las reglas de la sociedad, sino al peso de su entrega mutua. Su amor sabía lo que era el espacio abierto, y albergaba tantos recuerdos y experiencias que nadie podría separarlos jamás.

Eso es lo que quiero, recuerdo que pensé. *Algo tan intocable que todo el mundo quiera tocarlo, y que todos, y nadie, pueda*.

Adam fue al baño y, en cuestión de veinte segundos, un hombre alto y atractivo apareció como al más puro estilo de Edward Cullen y se presentó. Esperaba que no se marchara antes de que Adam pudiera ver que me convertía en presa al instante. Me parecía muy importante que lo supiera. (Era algo que no solía ocurrirme en los círculos en los que solíamos movernos.)

—Hola —dijo el hombre, bajando la mirada para verme—. Esta noche estás preciosa.

—Gracias. ¿Has venido con alguien? —pregunté como por acto reflejo, aunque sabía que los hombres no tenían permitido ir solos.

—Sí, pero está jugando con otro en este momento. Pero bueno, solo somos amigos. —Este tipo de conversación no era como hablar del tiempo, eso seguro. Adam volvió y alargó la mano con un gesto dominante que me gustó, aunque habría preferido que fuese algo más posesivo. El hombre alto se giró hacia mí.

—¿Te apetece ir a la sala de juegos? —Joder*, qué rápido*.

—Pues... —Miré a Adam; no sabía si en busca de permiso o de instrucciones.

—Como quieras —dijo Adam. Siempre decía lo mismo. Sentía las energías de ambos hombres intensificándose detrás de sus ojos, deseosos de que aceptara. *Qué coño*, pensé. *Podemos besarnos y ya está, y es guapo. A la orgía que fueres...*

Subimos a la sala de juegos, donde más o menos la mitad de las camas estaban ocupadas por otras parejas que mantenían relaciones bajo una luz más tenue. El hombre alto se sentó en una silla en la esquina y yo me quedé de pie; ahora casi estábamos a la misma altura. Me besó y, mientras nos liábamos, me senté a horcajadas sobre su regazo movida por la excitación y la costumbre. Me agarró el culo y me levantó sin esfuerzo para llevarme a la cama más cercana. Todo estaba yendo muy deprisa, pero era emocionante saber que mi novio, por no hablar de todos los desconocidos presentes, estaba mirando. Miré a Adam. Asintió con la cabeza, serio, atento.

No quería que se alejara demasiado, así que le hice un gesto para que viniera a la cama. Adam me besó y me alisó el cabello, acariciándome los pechos mientras el hombre alto se ocupaba del resto de mi cuerpo. Las sensaciones estaban maravillosamente saturadas. Y con esas, después del obligado *cunnilingus* de una calidad aceptable de dos minutos y medio y de pedirme que diera mi consentimiento en voz alta, el atractivo desconocido cogió un condón. Nunca había follado con nadie de un modo tan despreocupado, sabiendo tan poco sobre él, apenas recordando su nombre. Él estaba encima, se corrió en menos de noventa segundos y se fue enseguida, avergonzado. Pero ahora Adam parecía que estaba poseído. Me sujetó y se volvió totalmente primitivo, como un animal macho que venía a por la cena. Gruñía y resoplaba, me miraba a los ojos como si fuera un milagro que tuviera que asimilar. Sentí que había un grupo de *voyeurs* disfrutando con nosotros, y me gustó. Me sentía asquerosa y valiosa a la vez; como las sobras de una comida deliciosa.

Me di cuenta de que, si quería, todavía podía acostarme con alguien más esa noche. Nunca me había acostado con dos personas una misma noche, ni siquiera había tenido sexo ocasional más que un par de veces. Pero en lugar de sentirme sucia o «como una puta», ahora me sentía como imaginaba que se anima a los hombres a que se sientan: como si, por el mero hecho de dejar que los genitales forrados de látex de un desconocido se restregaran contra los míos, hubiese conseguido algo de valor. Algo que aumentaba en lugar de dañar quizá el misterio que me rodeaba y mi potencial de ser amada. Esta posibilidad me excitaba, igual que la fantasía cada vez más intensa de que los hombres que nos miraban dieran un paso más y vinieran a aprovechar su turno conmigo. [4]

Pasado un rato, me estaba desnudando de nuevo con otro hombre. Me encantaba la sensación de poder sentir la sensación de besar a alguien nuevo sin tener que dejar al hombre a quien todavía me encantaba besar. Ahora entendía que las experiencias con otras personas no tenían que arrebatarle nada a Adam. De hecho, hacían que quisiera tenerlo a mi lado todavía más. Adam me abrazaba por detrás y me acariciaba el culo mientras el nuevo desconocido y yo nos besábamos. Estaba metida en un sándwich de hombres, como en la escena de *Y tu mamá también*, solo que un poco mejor porque yo no guardaba el secreto de tener un cáncer terminal. Pronto, otro hombre nuevo se acercó y preguntó si podía jugar con nosotros. *Claro*, dije, rodeada de una neblina de atención muy agradable. *¿Y por qué no? ¡Qué valiente soy, aquí, superando mis miedos!*

Con mi consentimiento, el primer hombre se engalanó para darme lo suyo. Pesaba más que Adam, y unos brazos grandes nuevos y unos tatuajes distintos me mantenían bien sujeta en mi sitio. Me metió la lengua en la oreja mientras me estiraba. No estaba segura de lo que me estaban haciendo Adam y el otro chico, pero me sentía como si fuera drogada. Aquí, por fin, se había reunido el número de manos y bocas adecuado para que casi cada centímetro de mi piel pudiera ser tocado y lamido a la vez. *Si con tres*

hombres me siento así de bien, ¿cómo me sentiría si fueran seis hombres y mujeres, todos turnándose para estar conmigo? Quizá entonces podría ser verdaderamente capaz de olvidarme de mí misma. Más. Más. Más.

De pronto se encendieron las luces. Eran fluorescentes y estridentes, como un despertador que te saca de un sueño húmedo.

—Son las tres, ¡todos fuera! —La fiesta seguía una política muy estricta en cuanto al momento de convertirse en una calabaza. (Mientras se adhieran a la legislación de cada zona y no vendan alcohol sin tener el permiso necesario, las fiestas sexuales organizadas no tienen nada de ilegal.)

—Me llamo Carlos, por cierto —me dijo el hombre que acababa de estar dentro de mi cuerpo—. Espero volver a veros. —Lo vi reunirse con su prometida y me di cuenta de que ella era justo mi tipo de mujer: voluptuosa, sin maquillar, con apariencia de sentirse totalmente cómoda en su condición de queer y en su propia piel, dándole un beso de despedida a otra mujer. Mi tipo era una mujer totalmente distinta a mí. *Quizá la próxima vez podré tocarla. Y a otra mujer, también. Solo estaba calentando motores, así que claro que ha sido más fácil dejar que se me acercaran los hombres. Pero volveré, vaya que si volveré.*

—Prepárate. *Te voy a dar lo tuyo* —me gruñó Adam al oído con un tono amenazante de aprobación. Me sentí como si hubiese pasado a través del espejo de la sordidez. Ahora podía ver el mundo como imaginaba que quizá lo veían los hombres: rebosante de posibilidades de sexo anónimo en cualquier momento.

En cuanto llegamos a casa, apenas tuve tiempo de ducharme antes de que Adam me volviera a echar en la cama. Me empujaba con una fuerza que casi me asustó, y se corrió dentro de mí con un gemido que sonó como el de una verdadera bestia. No sé cómo, en cuestión de minutos, aquel hombre de treinta y ocho años estaba listo para a hacerlo otra vez. Y otra.

En los días que siguieron, disfruté de la pasión de la reivindicación de Adam sobre mí. Estaba como drogado, como si la intensidad del

enamoramiento se hubiese solidificado y se la hubiera esnifado a través de mi coño. Parecía loco por mí y no podía parar de decírmelo.

—Igual podríamos casarnos, ¿no? ¿Eh? Quiero dejarte embarazada. Quiero hacerte un bebé. Mía. Eres mía. Mi mujer. ¡*Mi* niña! —Todo esto ya lo había dicho antes, pero nunca con aquella efusividad, como si fuera una emergencia. Me cogía de la espalda y del cuello, moviéndome de forma que sintiera su dureza con cada declaración.

Más adelante me explicó las razones que lo habían llevado a entrar en ese estado como de trance. El miedo y el dolor agradable de pensar que podría gustarme más otra polla. Que con otro pudiera emitir sonidos de placer que él no hubiese podido sacar de mí. Que tuviera un deseo insaciable del semen de otros. Que se sentía poderoso sabiendo que podía controlar sus celos y canalizarlos hacia una hiperexcitación que nos beneficiaba a ambos. Que después había sentido que se estaba enamorando de mí otra vez, rebosante del deseo animal de dejarme embarazada y «atarme». Que con esta vulnerabilidad intensificada había experimentado una falta de control poco habitual en él, la sensación de sentirse «abierto en canal, devastado, en carne viva».

8

Vaya guarra

Verano de 2015
Manhattan

Después de ir a otra fiesta sexual, le dije a Adam que preferiría que la experiencia incluyera más preliminares. Tener citas, arreglarme, tontear. Seguía sin querer acostarme con ningún otro, así que creamos juntos un perfil anónimo para buscar tríos. Dado que no estaba lista para ver a Adam acostarse con otra mujer, le dije que estaba abierta a hacer tríos con otro hombre, y a hacer tríos con otra mujer si ella solo me tocaba a mí (una posibilidad para la que, para sorpresa de nadie, no tuve ninguna oferta). Al buscar activa y explícitamente tríos con otro nombre en internet, sentía que me estaba abriendo a hombres a los que normalmente habría considerado incompatibles a largo plazo por ser «de atractivo demasiado convencional», «demasiado estirados» o porque «no lo querría de novio» (es decir, porque era más posible que me rechazaran/apoyaran las políticas fiscales conservadoras/me fueran infieles). Buscar un trío con otro hombre parecía hacer que los hombres también estuvieran más «abiertos» a mí.

Cuando conocí a John Smith (él mismo escogió, muy acertadamente, su seudónimo), me encontré con un hombre blanco, anglosajón y protestante

más cercano al tipo guapo oficial que los hombres en los que solía fijarme, que llevaba una camisa de vestir a juego con su impresionante empleo en el mundo de las finanzas. Puede que fuera porque en su perfil prometía dominación y unos abdominales de infarto, o que en ese momento estuviese corrigiendo unos ocho «reportajes» sobre la nueva película de *50 sombras de Grey*, pero, en cualquier caso, me llamaba la atención. Mientras tomábamos unos cócteles de precios desorbitados que sin duda correrían de su cuenta, John Smith me contó que había tenido relaciones monógamas en el pasado, pero que, a sus treinta y cuatro años, no estaba seguro de que formaran parte de su ADN. Era capaz de crear vínculos, pero no podía imaginarse teniendo relaciones sexuales con una única persona durante el resto de su vida, y admitirlo generaba problemas. Comentó que siempre que había tratado de plantear la idea de tener experiencias fuera de la pareja con alguna de sus novias se les «iba la olla» y querían romper con él. Durante un tiempo había intentado hacerlo a la manera de ellas, pero, a la larga, o bien terminaba siéndoles infiel o bien las dejaba.[1] Parecía haberse resignado a estar solo, como un modelo de la marca L. L. Bean condenado a pasearse por las páginas de su catálogo, eternamente solo.

Mientras compartía la velada con John Smith sentí el inmenso privilegio (que no debería serlo) de poder seguir un camino distinto. Pero sabía que son muchas las personas que no pueden. No se trata solo del miedo a que te juzgue la sociedad; hay mucha gente que vive en situaciones en las que ser no monógamo o salirse de la norma en cuanto a la identidad sexual y de género pone en riesgo su seguridad, su empleo, a sus hijos o incluso sus vidas. «Considero que el término "no monogamia ética" es arrogante y poco preciso. O bien eres *sincero* sobre tu no monogamia, o bien *no lo eres*», me advirtió la Dra. Wednesday Martin, autora de *Untrue*. «Muchas mujeres "engañan" como estrategia para obtener satisfacción sexual porque su pareja principal podría matarlas por no ser monógamas. Las personas que tienen el gran privilegio de poder ser no monógamas sin que su

integridad física se vea amenazada deben abrir los ojos y dejar de actuar como si fueran superiores moralmente. Solo tienen más suerte.»

Y ahí estaba yo, la más suertuda de entre las afortunadas. Sabía que Adam esperaba que lo estuviera pasando bien. Que querría estar conmigo en el preciso instante que terminara esta cita. En este nuevo paradigma, admitir mi deseo de ver a otros se aceptaba como algo que no solo era totalmente natural, sino preferible. Nunca me había sentido así —estimada, cuidada— y al mismo tiempo invitada a que explorara tanto como quisiera. *Todo el mundo debería poder experimentar este tipo de libertad sin que resulte vergonzoso, si eso es lo que quieren*, recuerdo que pensé. También estaba empezando a darme cuenta de que tampoco es tan raro que una mujer se sienta incómoda con la monogamia a largo plazo. Al fin y al cabo, a pesar del estereotipo de que los hombres tienen más probabilidades de ser infieles, puede que lo que ocurra es que es más probable que los descubran. Hay estudios que demuestran que las mujeres son tanto o más infieles que los hombres y desean tanto o más que ellos tener varias parejas. [2]

—Y, entonces, ¿por qué no buscas exclusivamente a personas no monógamas en internet? —le pregunté a John Smith, con un punto de embriaguez perfecto—. Creo que el punto de comodidad que siente cada uno con la monogamia forma parte de un espectro, como la escala de Kinsey. [3] —Era consciente de lo absurdo que era que ya estuviera dando consejos sobre la materia, pero formaba parte de la diversión: estaba improvisando mientras me abría camino hacia el futuro.

—No puedo poner que soy no monógamo en mi perfil... Si es que eso es lo que soy —rio John Smith—. Mi trabajo podría resentirse. ¿Y si alguien viera mi perfil?

—Bueno, en tu perfil no había nada más que abdominales, así que...

Sonrió. Me di cuenta de que le gustaba que le dijera las cosas claras. Normalmente me iba bien con este tipo de hombres.

—Tienes razón. Quizá sí deba buscar a mujeres así. —Me miró intensamente desde detrás de su copa, dando un sorbo, pero manteniendo el contacto visual—. Porque tú eres una de ellas, ¿no?

Cuando Adam y yo fuimos a la azotea de John Smith el fin de semana siguiente se llevaron bien enseguida, lo que me decepcionó un poco. Esperaba que hubiese cierta tensión o competición subliminal, y con suerte yo sería la cuerda en el tira y afloja por ganarse mi atención. Pero como iría descubriendo, con Adam este tipo de interacciones con otros hombres serían amigables, casi fraternales; solo se dejaba llevar por su espíritu competitivo cuando nos quedábamos solos.

Como no podía ser de otra forma para unos novatos en cuestión de tríos como nosotros, todos bebimos un poco más de la cuenta y parecía que nos costaba decidir quién debía dar el primer paso. A las dos de la madrugada, Adam fue al baño, dejándonos «sin supervisión» para que John Smith pudiera besarme por fin. Cuando Adam volvió a entrar en la sala, John Smith se apartó y lo miró, esperando a que le diera permiso para proceder. Adam asintió seriamente, y esa chispa empezó a arderle de nuevo en los ojos. Me gustaba que aquellos hombres estuvieran negociando sobre mí sin mediar palabra. Paradójicamente, cuanto más parecía liberarme en el plano sexual, más quería sentir que era propiedad de Adam. Ahora me veía como una perra sin correa. Leal a su amo, volvía porque le habían dado la libertad de corretear por ahí.

Cuando nos retiramos a la cama pude sentir la pulsión creciente de toda su fuerza sexual masculina dirigiéndose directamente hacia mi cuerpo. Lo tendrían muy fácil para hacerme cosas terribles juntos, pero, en su lugar, se aliaban para darme placer. Todo estaba yendo tal como lo había imaginado en mis fantasías: John Smith me comía el coño con el lujoso perfil de Manhattan de fondo mientras Adam me lamía el cuello. Me tumbé, entregándome a ese subidón que ya conocía de Chemistry. Inmersa en ese

aluvión de sensaciones, casi podía olvidarme de mí misma. Esa era la banda sonora que quería: la música del momento presente, tan alta que tal vez llegara a acallar mi mente. John Smith se puso un condón y se introdujo en mi interior en la postura del misionero. Me besó apasionadamente, empujándome con fuerza mientras Adam exudaba una lujuria protectora de lo más pura. *¡Oye, esto es bastante romántico! Estoy pasando por el mejor momento de mi vida*. No recuerdo mucho sobre el sexo en sí; recuerdo más la sensación de ser deseada. Bueno, hasta que pasó lo que pasó.

—Eres una *guarra*, ¿eh? Sí, una *guarra*, cómo te gusta tener dos pollas, ¿eh? —murmuró John Smith, marchitándome el clítoris más rápido de lo que se tarda en decir «rosa encantada». Si hubiese habido un botón que pulsar para que sonara una señal que indicara un error... lo habría apretado en ese momento. Estaba con dos hombres en la cama, o sea que era una guarra. Siguió hablando como si fuera una peli porno, aunque por suerte mi mente ha decidido eliminar los detalles.

Era evidente que John Smith había visto bastante pornografía de tríos con dos hombres y una mujer, en los que es común que haya violaciones en grupo, se humille a las esposas y se llame «putas» o «perras en celo» a las mujeres. Con esto no quiero decir que no haya mujeres a las que en ocasiones pueda excitarles este tipo de palabras o de fantasías, o que incluso las pidan. La infidelidad consentida puede ser una forma de jugar con los tabúes misóginos. Al fin y al cabo, «la propia fantasía se construye a partir de un historial de sexismo heteronormativo», me dijo el psicólogo Dr. David Ley, autor de *Insatiable Wives*. «Con esto no pretendo convertirlo en una patología, pero creo que la fuerza de esos tabúes es, en parte, lo que hace que esta fantasía resulte tan potente y erótica.»

Y es que parece que, desde que empezó a considerarse que las mujeres eran propiedades, a las mujeres adúlteras o infieles se las trató como si su

autonomía sexual fuese una forma de robo. Los castigos más comunes (algunos incluso respaldados por la Biblia) [4] incluían que las desnudaran y las avergonzaran ante todo el pueblo, las desterraran, las lapidaran y las azotaran, las quemaran en la hoguera, las forzaran a abortar y las asesinaran. (Tal vez no haga falta mencionar que el hecho de que los hombres fuesen adúlteros o no monógamos se daba por sentado.) Por desgracia, este tipo de castigos apenas merecen el uso del pretérito: todavía hay mujeres en todo el mundo que son quemadas, apalizadas y asesinadas por la sospecha de infidelidad. [5] Más de la mitad de las mujeres asesinadas en Estados Unidos lo son a manos de sus parejas sentimentales, y al menos el 12 % de estos homicidios guardan relación con los celos. [6] Los fetiches que giran en torno a la infidelidad consentida y el «*cuckolding*» en ocasiones pueden subvertir este patriarcado violento al convertir la directriz del «eres mía» en un vehículo facilitador de un hedonismo femenino totalmente libre de culpa. O no.

Todavía era demasiado novata en esta otra cara del sexo como para saber que debía expresar mis experiencias y poner límites antes de empezar. Ni siquiera se me había ocurrido pensar que John Smith pudiera atreverse a hacer algo que me resultara desagradable, ya que Adam estaría allí para protegerme [*pestañeo rápido, manos en las mejillas*]. Pero ahí estaba Adam, más cachondo y menos ofendido en mi nombre que nunca. Lo cierto es que yo seguía gimiendo, a medio gas; sentía la obligación internalizada de que el espectáculo debía continuar. Al menos podía quejarme por dentro. *Si soy la guarra de alguien, es de Adam. No te has ganado el derecho a llamarme eso. Joder, ¿por qué no te callas de una vez?*, recuerdo que pensé mientras John Smith seguía con su cháchara, «pozo de corridas» por aquí, «guarra» por allá. Mis posibilidades de llegar al orgasmo se habían desvanecido, pero en lugar de decirle que parase o de dejarme sentir mi

propia decepción, me preocupaba estar decepcionando a aquellos dos hombres porque no me estaba corriendo. Esa noche, una cosa me quedó clara: follarme a dos hombres a la vez me daba la posibilidad de dejarme llevar con una intensidad doble, pero también significaba que el potencial de preocuparme por sus egos y mi actuación también era doble. Fuera adonde fuese, llevaría conmigo mi condicionamiento social y sus consiguientes neurosis.

Joder, no acaba nunca. Y luego aún me queda ocuparme de Adam en casa. Y tampoco quiero que me irrite. Joder, espero que no estén decepcionados porque no me estoy corriendo. ¿Qué me pasa, que incluso haciendo un trío con dos tíos que están buenísimos no me puedo correr? Así que tiré de la forma más fiable de hacer que se acabara.

—Quiero que te corras —susurré en mi mejor falsete de actriz porno. Como un soldadito obediente (en estos momentos solían recordarme a cadetes de dieciocho años), John Smith se me puso encima y se corrió en mi «coñito apretado». *Pues nada. Aunque bueno, en realidad yo lo que quiero es lo que viene luego, la reivindicación.*

—Te voy a dar lo tuyo —me gruñó Adam en el oído como si fuera un *déjà vu* de camino a casa. Nunca iba de farol. Aunque su pasión después de estos tríos a veces me resultaba sofocante (literal y figuradamente), no quería perdérmela por nada del mundo. El baño de validación verbal; el verbo «arrebatar» convertido en una acción tangible; la forma en que su polla parecía un desatascador utilizado como castigo para eliminar el residuo imaginario de otro hombre. Era como darle una dosis totalmente pura a un adicto al amor. Que Adam abriera las puertas a la competencia solo hacía que me pareciera más seguro, más ese hombre alfa dominante que nadie podría superar.

Hasta que conocí a Liam.

8

Kryptonita pura y sin cortar

Verano de 2015
Brooklyn

A Liam lo encontré poco después de conocer a John Smith. Tenía una motosierra pequeña en las manos y miraba de reojo, de esa forma que uno se puede permitir porque es blanco [1] y extremadamente atractivo y puede hacer cosas que en la mayoría de las personas se consideraría raro de cojones. Se había esforzado tan poco en su perfil en OkCupid que solo había otra foto borrosa y algunas líneas ya desfasadas en las que decía que estaba «en la carretera». Sí, las señales de alarma eran enormes, pero cuando lo vi con esa motosierra en el bosque sentí algo... ¿sabes a qué me refiero? Como si supiera *seguro* que tenía una razón válida para talar árboles. (Ya estaban muertos, me diría al conocernos, y estaba haciendo una balsa para los niños en un campamento de verano. *¿Lo ves?*)

En nuestra primera cita habló de sí mismo de una forma muy humilde. Nada de lo que me contaba sobre su vida parecía estar pensado para impresionarme, pero tampoco daba la impresión de no tener interés por nada ni de que se creyera superior. Enseñaba poesía a personas que estaban en la cárcel y a alumnos universitarios (no te alteres, corazón), trabajaba en

un bar (no podía ser de otra forma), hablaba francés fluido (ah, *oui*), en el pasado le rompió el corazón una actriz de cine extranjera (de nuevo, no podía ser de otra forma), solía dormir en un velero que le gustaba arreglar con sus propias manos (¿le valdría con una sola mano para acaparar toda mi cintura?).

Desde el principio tuve claro que era una criatura mítica poco frecuente: la sal más exquisita de la vida, rezumante de masculinidad culta y áspera. Su frente marcada presentaba unas cejas que se unían ligeramente, como para subrayar la solidez de su rostro. Una sonrisa que creaba arrugas alrededor de unos ojos muy verdes, como si fuera el primo tranquilo de James Franco. Una voz grave a conjunto con la insinuación de un cuello largo y grueso. Unos mechones ondulados y castaños cubrían una cabeza grande pero proporcionada. Una paleta ligeramente torcida, el tipo de imperfección irrelevante que solo ayuda a que un hombre guapo resulte aún más atractivo. (Él cree que ese diente es lo primero en lo que se fija todo el que lo conoce. Se equivoca totalmente, pero esa es otra capa de su atractivo.) Sí, si Adam quería una competición de semen, aquel hombre era la sustancia de la que estaban hechos los embarazos accidentales. Liam me aguantó la mirada esa fracción de segundo adicional, una invitación no verbal tan sexy como tranquilizadora. Me sonrojé y sentí cómo un intenso deseo se me arremolinaba en el interior. No solo por ese momento, sino por una expectación que casi dolía al pensar en lo que mi atracción por él podría provocar en Adam. [2]

Tras una segunda «cita» en la que vi a Liam preparar la barra y apartar a otras mujeres como moscas sin esfuerzo, sabía que tenía que actuar rápido. Lo invité a que viniese a casa esa semana, y le dije lo que quería: que primero estuviéramos solos, que Adam llegara a casa y nos encontrara, y que nos mirara un rato antes de unirse. Ser tan directa era revitalizante y un poco aterrador al mismo tiempo, pero quería exprimir al máximo el jugo romántico que pudiese darme esa experiencia. Al principio, Adam prefería

que no tuviera ninguna polla dentro sin su supervisión. Otorgarle el papel de *voyeur* era pues, sobre todo, una forma de asegurarme de poder pasar un rato a solas con Liam.

Me puse la combinación blanca que tenía desde la graduación y le di una calada a mi pipa para relajarme. No funcionó, pero eran unos nervios buenos, el tipo de tensión que agradecía tanto que Adam todavía me permitiera sentir. Escoger qué te vas a poner, los nervios que te hacen comprobar si tienes algún pelo en los dedos de los pies. Saber que alguien también quiere estar contigo, pero no estar segura de por cuánto tiempo. Sentir el latido de tu corazón en los oídos cuando suena el timbre. *¿Qué estoy haciendo? ¿En serio voy a abrirle en camisón? Parece que sí soy una guarra*. Todo lo que implicaba el sexo ocasional premeditado/no monógamo (que para mí en ese momento iban de la mano) era como un juego de disfraces en el que hay mucho en riesgo.

Y ahí estaba él, en la puerta, con una camiseta *vintage* descolorida que Adam no se pondría jamás, estirada sin esfuerzo por el tipo de espalda que se consigue nadando o construyendo edificios. Quería agarrarme a ella como una monita, rodearle la cintura con las piernas, sentir cómo sus enormes brazos me llevaban adonde quisieran. Me dijo con aire sincero que le gustaba mi «vestido» y me sentí ridícula al instante, como la pardilla a la que habían emparejado con el tío más bueno del instituto para un trabajo de ciencias. Nos sentamos en el sofá y me puse a hablar sin parar.

—He estado pensando en cómo solía juzgar a los demás. Las fiestas sexuales me parecían guay, pero nunca pensé que yo sería «el tipo de persona» que las frecuentaría y que se acostaría con desconocidos. Pero supongo que sí lo soy... —Necesitaba que lo supiera: vale, le había abierto la puerta en camisón, pero al menos era blanco y no transparente. Era más como una combinación especial entre Madona y guarra; una mujer de letras

en la calle, y una salvaje entre sábanas finas—. Y yo nunca habría dicho que sería del tipo de persona que se hace un perfil anónimo para buscar tríos con una mujer y un hombre, pero aquí estoy yo también...

Me puso la mano en el muslo para tranquilizarme. Me dio la sensación de que estaba acostumbrado a que las mujeres trataran de justificar su comportamiento errático con él.

—¿Te parece bien? —Que me preguntara si me parecía bien que me tocara, aunque fuese después de haberlo hecho, me pareció (en una época anterior al #MeToo y todavía con veintitantos años) sumamente conmovedor. Asentí con delicadeza, como si fuese una especie de Madre Teresa sexy.

—¿Sabes que nunca he sido la primera en besar a un tío? —le dije, con una seguridad renovada—. Quiero decir que he dejado claro que quería que me besaran, pero nunca me he lanzado.

—¿Ah, no? —Cuando sonreía, las arrugas le abrían el rostro como cortinas antes de una sinfonía—. Pues quizá deberías.

Sí; sabía besar; sabíamos besarnos. Para mí, aquello fue pura química; para él, quizá solo fue otro día más en la oficina del tío bueno. Y ahora estaba sacándome las tetas del sujetador, una a una, lamiéndome los pezones mientras los pechos seguían medio tapados, dejándolos como una ofrenda ante él mientras me besaba el torso entero de rodillas. *¡De rodillas, joder!* Era el hombre perfecto, y se estaba tomando su tiempo para saborearme. (*¡A mí, de entre todas las mujeres!*) Poco a poco, se abrió paso hasta el coño, me preguntó si podía quitarme la ropa interior. (*¡Qué considerado!*) Estábamos yendo mucho más lejos de lo que había pretendido antes de que llegara Adam, pero, técnicamente, estaba «permitido». Estaba dispuesta a no cruzar los límites de Adam, pero la idea de tensar un poco la cuerda me volvía loca.

Siempre me había dicho a mí misma que los hombres tan guapos como Liam seguramente serían poco mañosos o egoístas en la cama. Cuando

empezó a lamerme me di cuenta de que solo me había contado ese rollo para evitar sentirme rechazada ya desde el principio. *Está pasando. Joder, es una pasada*... Le quité los pantalones enseguida, y casi me quedé sin aliento. Su polla era... bueno, pues claro que era así. La más bonita que había visto en mi vida. Recta y perfectamente lisa, igual que esa voz grave suya, un regalo en un regalo. Tan gruesa, larga y morena como su cuello había anunciado. Kryptonita pura sin cortar.

Estábamos totalmente absortos en un 69 cuando llegó Adam. Tal como había pedido, cogió una silla y nos miró. Quería que nos quedáramos comiéndonos el uno al otro de esa forma hasta que Liam accediera a enamorarnos, pero tener a Adam ahí era como una barrera que bloqueaba todo romanticismo. Miré a mi novio para pedirle permiso para tener relaciones sexuales tal como él las definía, aunque (para mi horror) todavía no tenía mucho interés en que se nos uniera. Adam asintió, con ese arrebato conocido en los ojos.

Cuando Liam se me puso encima, entendí cómo era posible que algunas mujeres se corrieran haciendo el misionero. La virtud de una polla grande y una cara bonita no tiene mérito, pero es palpable. Abrirme bajo su peso en mi interior era una temeridad emocional. Al final me puse encima y clavé la mirada en esos ojos de helecho, silenciosos y casi solemnes. Liam no emitía ningún sonido durante el sexo, lo que hacía todavía más fácil que proyectaras en él lo que quisieras. Apenas tuvo que esforzarse para llevarme al orgasmo; ese era su legado. Era la primera vez desde que había empezado a salir con Adam que me corría con otro hombre. La única vez que había ansiado a alguien igual que a él, si no más. Cuando me dejé caer sobre el pecho ancho de Liam, una oleada hormonal de apego me recorrió el cuerpo entero. *¡Quiero quedármelo! Y también quiero sentirlo sin condón alguna vez*.

Consciente de lo que estaba pasando, Adam se acercó y empezó a follarme con rabia, casi dolorosamente, colocándome boca abajo y entrando

hasta lo más profundo. Giré la cabeza hacia la cara de Liam, y me agarré de su desconcertantemente denso brazo. Liam me besó suavemente, casi con compasión, mientras Adam me besaba. *Sálvame, Liam*, pensé. *Por favor, sálvame de él*. No podía parar de repetir esas palabras en mi cabeza, y me di cuenta de que debían formar parte de la fantasía que estaba teniendo. No solo que estos dos hombres se pelearan por mí, sino que Adam fuera peligroso y yo fuera su prisionera y Liam hubiese venido a rescatarme. Quería poder vivir todas esas vidas posibles, la vida en la que terminaba con la bestia protectora a la que le gustaba dejar prestada a su chica y la vida en la que Liam pondría una tienda de campaña bajo las estrellas e implantaría su descendencia de genética perfecta en mi interior. El hecho de no poder seguir caminos interesantes infinitos a la vez es lo que hizo que me pusiera a llorar en silencio.[3] Pero no estaba triste; no, ese era precisamente el tipo de intensidad que buscaba. Cuanto más sentía la inexorable brevedad de la vida, más viva me sentía.

Cuando Adam terminó, Liam se levantó para ir al baño y ofreció una excusa un poco torpe para «dejarnos a solas». Cuando la puerta de aluminio se cerró, quise llorar. *Soy una puta imbécil por llorar, aunque (ojalá) esté guapa haciéndolo. ¿Y si no vuelvo a verlo nunca más?* Dejé que Adam, que ya volvía a tenerla dura, empezara a reivindicarme. Cerré los ojos y pensé en el hombre que no tenía el más mínimo interés en salvarme.

En las semanas siguientes no podía dejar de pensar en Liam. De pronto, mi Gran y Fuerte Hombre parecía empequeñecido, y el espejismo de que nadie sabría leer mi cuerpo como él, hecho añicos. *¿Qué he hecho?* Me ponía encima de Adam, y él me veía cerrar los ojos.

«Dímelo», me ordenaba. «No pasa nada, puedes contármelo.» Pero me parecía cruel decirle la verdad. ¿Cómo podía mi amor por Adam —el más profundo que creía haber sentido, aunque solo tuviese seis meses de antigüedad— resultar tan frágil? Aquella fue la única vez que había visto a Adam perder su rigidez, correrse antes de lo que quería. Estaba claro que mi

nuevo encaprichamiento lo había afectado; ¿cómo podía ser de otra forma? Dejé que me follara con toda la fuerza posible, esperando que eso reordenara las cosas y las pusiera en su lugar. No funcionó.

Unos días después, en su primera muestra de celos inseguros, buscó la poesía de Liam en internet.

—Joder, ¿has leído lo que escribe? —rio con sorna—. Pues te diré una cosa, estás loca si crees que escribe mejor que yo. —Se le cerró la garganta y los ojos se le inundaron antes de volver a tragarse los sentimientos. Verlo de aquella forma me hizo sentir culpabilidad y repulsión a la vez.

Mientras tanto, Liam solo quería volver a verme sola. Más adelante descubrí que hubo algo en Adam y nuestro «sexo casi violento» que lo había incomodado. Le pregunté a Adam qué creía que debía hacer, pero siempre respondía a esa pregunta del mismo modo: «Haz lo que quieras». Solo que esta vez añadió ásperamente: «Luego tendré que ser yo el que venga a consolarte cuando ese tío confundido te decepcione, pero lo haré». Puede que me estuviera diciendo que siguiera mi deseo, pero su tono y sus problemas eréctiles recientes dejaban claro qué prefería.

Racionalmente, sabía que Liam sería un desastre como novio, y lo que era más humillante todavía, que seguramente jamás se plantearía ser el mío. Pero aun así no me creía capaz de no «autoboicotearme» o «confundirme» si me acostaba con él a solas. De muy mala gana, decidí no volver a verlo. Mi cuerpo se puso de luto, con un síndrome de abstinencia que jamás se fue del todo.

Sí, me tentaba. Muchísimo. Pero el hecho de que no quisiera estropear mi relación a cambio de estar a solas con el tío más atractivo del mundo tenía que significar algo. Que de algún modo supiera quién me convenía más. Al darse cuenta de que lo había «escogido», su dominación silenciosa y aun así casi total volvió con fuerza. A base de reivindicarme tanto como quiso, recuperó la confianza en sí mismo y ese control impecable sobre su cuerpo, sus acciones y su mente. Y, cada vez más, también sobre los míos.

Segunda parte
28 años

9

Abiertos por ambos lados

> Ese fue el año, mi vigesimoctavo, en el que empecé a descubrir que no todas las promesas se mantendrían, que algunas cosas son en realidad irrevocables y que, después de todo, toda evasión y toda procrastinación, todo error, toda palabra, todo ello, había contado.
>
> JOAN DIDION, «*Adiós a todo aquello*»

Abril de 2016
Brooklyn

Cuando llevábamos poco más de un año saliendo, cogimos sarna. Aunque Adam dijo que aquellas criaturas invisibles se podían coger en las camas de los hoteles, estaba bastante segura de que las culpables eran nuestras incursiones en las fiestas sexuales, y sentí que estaba siendo objeto de un castigo bíblico por mis hábitos propios de Jezabel. (John Smith y Liam habían dicho que estaban limpios, y de eso hacía ya casi nueve meses, así que seguramente venían de las otras experiencias no monógamas que habíamos tenido, que fueron más o menos tres fiestas sexuales.) Teniendo en cuenta que durante la mayor parte de mi vida tuve fobia por los piojos y las chinches, la idea de que tenía *bichos eclosionándome bajo la piel* era de lo más perturbadora.

Adam se encargó de que lo superáramos, tanto desde el punto de vista práctico como emocional. En unas pocas semanas, estábamos limpios. Había prometido protegerme y lo había hecho. «Deja que tu hombre se ocupe de ese rollo», solía bromear. Pero no era una broma: era lo que hacía. Se ocupaba de cualquier rollo de una forma meticulosa, rápida y eficiente. *Si podemos enfrentarnos a mi fobia y superarlo, ¿qué me queda por temer?* Quizá la vida estaba tratando de enviarme otro mensaje: de esta intimidad, de esta protección, te puedes fiar.

El aroma de los fideos fritos con salsa de cacahuete de Adam flotando en el aire al son de la música de jazz se había convertido en mi hogar. Apenas recordaba cómo había hecho todo lo que se espera de un adulto antes de la llegada de Adam. Sí, compartíamos todos los gastos, pero él era el que se encargaba de las facturas, de cocinar, y de casi todo lo que me parecía tedioso. «Qué sería de ti si no estuviera aquí tu hombre para ocuparse de todo, ¿eh?», preguntaba. Era una broma que también reflejaba una dinámica de poder que todavía no habíamos verbalizado. «Qué comerías, ¿eh?» Reía y me agarraba de las costillas, acercándome a su pecho. *Palomitas y cereales y ensalada y Arctic Zero*[1] *en un ciclo constante de atracones y ejercicio para purgar, básicamente*. Pero ya no sentía la necesidad de castigarme de esa forma. Ahora era vegana, y, por el momento, ese enorme cambio de paradigma (junto a la excelente mano de Adam para la cocina) parecía haber puesto remedio a mis caóticos hábitos.

Adam y yo habíamos visto el documental *Earthlings (Terrícolas)* el verano anterior. Su argumento principal me había convencido. Pensar que un grupo en concreto es «diferente» y que ha sido diseñado para que lo explotemos es la misma lógica que siguen el sexismo y el racismo. Consumir animales y sus secreciones es como la mayoría de nosotros aprendemos a racionalizar que otro cuerpo o vida puede tener menos valor, o que de algún modo está

«hecho» para nuestro disfrute. Si desmontamos esta premisa —que no todas las vidas de la Tierra merecen una libertad plena—, ¿qué otros sistemas de opresión humana podrían venirse también abajo?

Cuando empecé a contar que tenía una relación abierta me di cuenta de que la reacción de los demás solía ser la misma que cuando se enteraban de que era vegana: «Ya, yo hace tiempo que quiero probarlo... pero soy demasiado débil». Pero mi veganismo era lo único que hacía que algunos neoyorquinos se mostraran defensivos u hostiles de inmediato. [2] Cuando les hablaba de mi relación abierta, la mayoría parecían sentirse aliviados, como si ahora pudieran ser francos conmigo sobre sus vidas interiores. Normalmente, cuando los hombres cis heterosexuales se enteraban de que era no monógama, me sonreían con complicidad, como si me valoraran más, y mostraban más interés (y en ocasiones también me confesaban que eran bisexuales o tenían gustos especiales en secreto). Cuando eran las mujeres cis heterosexuales las que se enteraban, a menudo empezaban a admitir sus deseos secretos entre susurros, me contaban que estaban aburridas, que se sentían atrapadas y apáticas; me decían todo lo que les asustaba compartir con sus parejas masculinas (y casi siempre adoptaban un nuevo tono de flirteo). En el caso de las personas queer y/o trans, a menudo decían algo del tipo «Ay, bien hecho, cariño» o «Sí, yo también» (y parecían considerarme menos básica).

Empecé a ir al restaurante rastafari de nuestro barrio, el Ital Kitchen, casi cada fin de semana. Había surgido un flirteo amigable con el camarero, Mohammed, [3] un «fumeta» alto, negro y muy dulce. Me gustaban sus abrazos de oso, la forma en que me hacía reír, su admiración evidente y su amabilidad, así como su acento francoafricano. Unos meses después de conocernos nos besamos a la luz de una hoguera que había hecho. Empezamos a enrollarnos con frecuencia en el patio trasero del restaurante

cuando volvía a casa del trabajo. Pronto comenzó a parecerme injusto que Adam estuviera en casa, en la jaula monógama que le había construido; un cornudo forzado. Sí, le gustaba que tuviera experiencias sola, pero aquello era nuevo. No era nada serio, pero casi era como si estuviera *viendo a alguien yo sola*. (A Mo no le atraía la idea de hacer un trío con otro hombre.)

Siempre que volvía a Adam voluntariamente —doblemente cachonda, agradecida y rebosante de la seguridad de que él era la pareja principal perfecta para mí— veía que, irónicamente, ofrecerle los mismos privilegios seguramente haría que tuviera una devoción constante hacia mí. Ser abierta también me parecía la opción más generosa. Sacrificar el propio ego en beneficio de la autonomía física de tu pareja me parecía un acto de amor definitivo. Y quería devolverle esa generosidad tan llena de amor. El hecho de que pensar que Adam pudiera tener una cita con otra persona me revolviera el estómago también me despertaba curiosidad.

Una noche, mientras observaba a Adam preparar la cena, vi también cómo un viejo mito se consolidaba ante mí: *Nadie dijo que el amor verdadero es sencillo. Requiere transformación, ¿no? Ha llegado el momento de poner de mi parte*. Me acerqué por detrás y le olí el cuello.

—¿Sí? Ya me vuelves a querer, ¿eh? —me preguntó, juguetón. Era una de sus frases. Parecía percibir cuándo había estado contemplando nuestra compatibilidad futura. A menudo sentía que me leía la mente.

—Nunca he dejado de quererte —respondí, como siempre.

—Claro, claro... —Rezumaba seguridad. Siguió removiendo lo que estaba preparando.

Respiré hondo.

—Vale. Hagámoslo.

—¿El qué?

—Seamos abiertos por ambos lados —dije—. Estoy lista para probarlo. Quiero darte esta opción. Por nosotros.

Noté cómo le sonreía a la sartén. Había dado en el clavo.

—Ya verás que no tienes nada de que preocuparte —dijo, girándose para besarme—. Sabes que eres mi única niña, ¿verdad?

—Sí. —Yo era el reloj de pared antiguo que desarmaba y volvía a armar cada noche, al que sacaba brillo y colocaba en el estante más alto. No lo hacía porque tuviera que hacerlo, sino porque le fascinaba ver cómo funcionaban los diminutos engranajes de su interior. Le fascinaba entender hasta el último detalle.

Sonrió, dándome un cachete en el culo a modo de aprobación.

—Ahora déjame terminar de preparar la cena. —*Sí, papi*, pensé, sin atreverme a decirlo en voz alta.

10

... Y esto es lo que pasó

Mayo de 2016
Manhattan

Decidí anunciar que tenía una relación no monógama escribiendo. Aunque no lo había llevado en secreto durante demasiado tiempo, me sentí profundamente aliviada. En ese momento, gran parte de mi vida fue inmediatamente sintetizada y publicada. Se me incentivaba para que así fuera. Existía una forma que funcionaba muy bien en la página web para la que trabajaba como redactora y correctora, y se me daba bien ese tipo de periodismo rápido, inmersivo y sumamente personal: «He probado [XXX] experiencia/experimento y esto es lo que pasó».

Cada artículo de este tipo de contenido en primera persona debía ir acompañado de al menos tres fotos tuyas (así aumentaba el tiempo que el lector pasaba en la página, lo que a su vez influía en el algoritmo de Google). Odiaba esa directriz, pero pronto me sedujo. El número de ojos que se posaban en lo que publicaba era visible y se clasificaba de inmediato en una página llamada Chartbeat. A veces, podía ver que en ese preciso instante había miles de personas leyendo algo que yo había escrito o corregido. Era una forma segura de que me creara todo tipo de ilusiones

sumamente ególatras. Era la mujer semidesnuda que aparecía en las fotos que ilustraban mi opinión sobre bragas menstruales, y a la vez no lo era; era la mujer que le contaba a todo internet sus historias sobre salud mental y consumo de drogas, y al tiempo no lo era.[1] Atraje el suficiente público como para que me recompensaran con un segundo día como redactora. Tenía que producir cuatro artículos de unas mil doscientas palabras en esas dieciocho horas (comparados con los ocho que debía corregir en un día dedicado exclusivamente a la edición). Acepté el reto encantada. Llevaba desde la pubertad entrenándome para convertirme en un bien de consumo tentador y en última instancia desechable.

Trabajar en un medio digital era casi la exageración perfecta del mismo sistema para el que me habían venido condicionando para que sintiera que debía introducirme en él lo antes posible. A las personas que se nos socializa como mujeres se nos hace creer desde bien jóvenes que nuestro reloj avanza más deprisa. Que debemos trabajar para asegurarnos un futuro antes de que caduque nuestro valor en el mercado. Se nos presenta como Cenicientas nerviosas; se desconoce en qué momento nuestras carrozas se convertirán en calabazas, pero es seguro que ocurrirá. Así que, tanto si se trataba del deseo de un grupo de hombres en una fiesta sexual como del recuento en tiempo real de los clics que atraían mi cara y mi cuerpo a menudo semidesnudo, me gustaba porque estaba «consiguiendo» exactamente lo que se esperaba de mí y porque experimentaba una cierta sensación de poder (a menudo desubicada) al dedicarme profesionalmente a esos sistemas opresores, y en ocasiones subvertirlos.

Me sentía orgullosa y perpleja ante lo que había contribuido a crear: una página web que durante varios años atrajo un volumen significativamente superior de visitas por página que la página de NYTimes.com. Era una de las personas que había convencido al equipo fundador de que la página debía adoptar un tono abiertamente feminista... blandiendo el argumento de

que Beyoncé había demostrado que el feminismo podía ser popular y generar beneficios al mismo tiempo (*madre mía*...).

Todavía me siento orgullosa de haber redactado y corregido muchos de esos artículos, pero en cuanto al grueso de los que publiqué, desearía tener los derechos para poder eliminarlos, y me disgusta sobremanera haber inmortalizado en tinta imborrable y a toda prisa un montón de errores fruto de la ignorancia. Pero, a su manera, eso también es un regalo: ya me avergüenza una gran parte de mi huella digital; ahora tengo menos que perder. Sé que, cuando en un futuro eche la vista atrás, seguiré considerando que fui ingenua, o algo peor, en mi intento de explicar con total franqueza el punto en el que me encuentro. Hoy me esfuerzo mucho más en mitigar mis errores que en el pasado, y por eso recurro a muchas otras perspectivas y a más primeros lectores e intento ir más lenta. Pero es imposible no dar pasos en falso. Dejar constancia de tu propia vida implica aprender de tus errores en público, y con un poco de suerte, de una forma que termine siendo más beneficiosa que perjudicial.

En lugar de publicarlas inmediatamente, decidí reservarme algunas de las ideas y experiencias más interesantes que tenía. Empecé a documentar mi camino hacia la no monogamia tanto como era capaz de digerir (y pronto lo diría en el sentido literal). Quizá algún día escribiría una especie de libro sobre... *lo que sea lo que me esté ocurriendo en esta relación*. Me impuse unas reglas básicas: no haría nada (ni follaría con nadie) solo para poder escribir sobre ello. Tampoco me gustaba ese tipo de historias, en las que los periodistas tomaban notas moralistas frenéticamente desde un rincón en una fiesta sexual y quizá se comían la boca con alguien para poder concluir que aquello no les iba. En muchos sentidos, yo había hecho los mismos comentarios instintivos y sexistas que otros hacen respecto a mí: que una

mujer atrevida que escribe sobre su vida sexual seguramente lo hace para alardear y para obtener beneficios materiales o para llamar la atención. [2]

Pero, para mí, la idea que iba germinando sobre escribir un futuro libro era más un intento de procesar unas experiencias que empezaban a acumularse a un ritmo vertiginoso. Mis tendencias hedonistas, exhibicionistas y sedientas de aventuras nuevas se habían encontrado con el fuerte deseo de Adam de que fuera poliamorosa. Me sentía incentivada para lanzarme de cabeza, pero la creencia o mecanismo de afrontamiento que me decía que mi vida podía verse convertida en un registro artístico y antropológico me permitía, a veces, disociarme y empujarme para ir todavía más lejos. Para acercarme a los límites que estaba decidida a alcanzar para Adam y para mí. Para imaginarme también trabajando y procesando con menos urgencia. Si tenía pensado tal vez escribir sobre las personas que vivíamos en los márgenes de la cultura sexual dominante, quería vivir en esos márgenes de un modo genuino, porque abordar este tema sin hacerlo me parecía aburrido y poco ético. Así que tenía que darle tiempo a esta historia o, en otras palabras, a mi vida, hasta que supiera hacia dónde iba, pero quizá no tanto como para terminar yendo a la zaga del ritmo que Adam parecía esperar. Todas estas motivaciones se alimentaban entre ellas como en una simbiosis. Y fue en este contexto en el que Adam y yo grabamos un pódcast sobre nuestra relación abierta que hacía poco que lo era por ambos lados. En el audio (que ya he eliminado para proteger su identidad), se puede oír el tono pedagógico de Adam, y mis evasivas, aclarando que no sé cómo irán las cosas respecto de los celos. Esa noche, para celebrarlo, fuimos al Ital Kitchen para cenar y pasar un rato con Mo. Sentada entre aquellos dos hombres, me sentía más que satisfecha: *Estoy viva. Y ¿me atreveré a decirlo? Soy moderna. Sí, pero también, en cierto modo, antigua. Como una versión reescrita de la Biblia en la que hay igualdad de condiciones*. Me resultaba muy comunitario, más natural que fingir que todo mi cuerpo y toda mi atracción pudieran o debieran pertenecer a un solo

hombre. Disfrutaba de la tensión divertida de sentir la atracción por cada uno y no tener que ocultarlo. Me pregunté cuántas personas harían falta para saciarme. ¿Y si mi deseo solo estuviera limitado por el tiempo y el espacio, como encontrar un juguete que hiciera que te corrieras una y otra vez hasta que o bien acabara irritándote o te quedaras dormida o te apeteciera comer algo?

Y ahí fue cuando la vida me dedicó esa sabia sonrisa suya. *Muy bien, cariño. ¿Quieres ser abiertamente progresista y liberal? Estupendo. Aquí va una buena dosis de humildad. ¡Que empiece la fiesta!*

Una mujer blanca menuda de pelo corto y rubio, una cara preciosa y un culo espectacular entró tranquilamente y nos dejó a todos boquiabiertos hasta el punto de dejar la conversación a medias. Nosotros, que siempre estábamos ahí, no la habíamos visto jamás. No recuerdo haber sentido nunca la presencia de una mujer que está ovulando. Pero ahora sí creí sentirlo, mientras veía cómo sus ojos maquillados con un estilo felino repasaban el lugar en busca de una presa. Preguntó si se podía sentar con nosotros, sin importarle lo más mínimo quién pudiera ser yo, y se colocó al lado del hombre más guapo y seguro del restaurante. Aquella *desconocida* estaba flirteando con «*mi hombre»* con el ímpetu de una atleta de élite. Reconocí su comportamiento de otros momentos delicados que yo misma había vivido: aquella mujer necesitaba validación masculina, y la necesitaba *ya*. Pero había algo más que eso. Se había impuesto la misión de demostrarse a sí misma que era libre. Luego me enteraría de que acababa de dejar a su marido.

Quiero rajar a esta hija de la gran puta. Me sorprendió que eso fuera lo primero que se me ocurriera pensar, ya que esa expresión casi nunca se me pasaba por la cabeza. De pronto tenía la mente a punto de estallar de tantos insultos sacados de la tele como se me estaban ocurriendo, así como frases y opiniones que no sentía como propios y que, aun así, parecía tener incrustados. Vi cómo se inclinaban el uno hacia el otro intencionadamente,

como si estuviera teniendo una pesadilla con los ojos abiertos. En otras ocasiones me había gustado ver cómo Adam flirteaba, pero saber que ahora podía *hacer algo* al respecto pareció cambiar mi reacción por completo. Me retiré a un rincón, junto a la hoguera del patio, para respirar hondo.

Hala, ahí lo tienes, arrulló la vida desde las llamas. No con un tono engreído, sino divertido. *Puedes repartir, pero ¿puedes recibir?*

—Uf, ¡no me puedo creer que esté actuando de esa forma delante de ti! —dijo Mo, interrumpiendo una alucinación que más bien era una copia barata del arbusto en llamas y ofreciéndome otra calada de su porro. El desagrado que Mo le profesaba a Adam no tardaría en consolidarse y volverse venenoso. De pronto me sentí agradecida por su protección, e incluso me descubrí pensando que ojalá le partiera la cara a Adam en ese mismo instante. Aunque solo fuera una maniobra de distracción.

—No, si no pasa nada —murmuré—. Acabamos de abrir la relación también por su lado. Solo es que no pensaba que... tan rápido... pero puede hacerlo. Estoy bien. Se me pasará. —Sentía como si estuviera a punto de vomitar el curri al coco, y seguramente lo habría hecho de no ser porque la marihuana me lo impedía.

Es posible que Adam viniera a ver cómo estaba en algún momento, no estoy segura. Básicamente, recuerdo que me sentí abandonada porque toda su atención se centró de inmediato en aquel sujeto de entrevista más nuevo y bonito, en aquella nueva *zorra* llamada Simone (*¡menudo nombre de guarra pretenciosa!*). Intenté respirar hondo y recordarme que yo había decidido tirar por ese camino. Y me quedé así, agarrada al borde del banco, intentando parecer normal, hasta que Adam le pidió el número y pudimos irnos a casa.

11

Por qué soy tan patética

> A lo largo de la senda de obstáculos, la mujer trasciende los límites de su condicionamiento. Es un momento especialmente desgarrador, una aventura forjada de miedos, lágrimas y experiencias traumáticas. De niña y adolescente, se la moldea para que encaje en un rol determinado por las expectativas de padres, madres, profesores y amigos. Para dejarlas atrás, debe escapar de los captores que la condicionan [...]. Es un camino arriesgado.
>
> MAUREEN MURDOCK, *Ser mujer. Un viaje heroico*

Verano de 2016
Infierno

Ese mejunje complejo de emociones punzantes que hemos venido a aglutinar bajo el nombre de «celos» se apoderó de mí con una intensidad que parecía indicar que llevaba toda la vida macerando en mi interior.

28/05/2016
Anotación en el diario

Sexo, quiero sexo anal, por qué soy tan patética...
Ya estoy planeando huidas caminar y llorar llorar llorar
«Deberías ser mi mayor apoyo» dice
Soy una hipócrita

... Lista de razones de por qué es un desgraciado:
... Me someto demasiado
Elijo la ropa solo para que le guste
... Va a querer ver a otras personas
Y ni siquiera soy vieja y fea todavía
Y tendré que verlo
Lo odio
Lista de cosas de por qué no es un desgraciado:
Es leal (a su manera)
Me quiere (creo)
Es inteligente (pero no tanto como cree)
Es sincero (a veces demasiado)
Quiere que tengamos una vida agradable (siempre que pueda controlarla)

Nunca había practicado sexo anal, pero de pronto sentí la necesidad de llevar mi cuerpo al límite de una forma que doliera. Un deseo de que me «vejara» o al menos que estuviera aún más por encima de mí. Quería que el sexo reflejara cómo me sentía: a merced de Adam, forzando el control anal de mi fuero interno. Le había dicho que no pasaba nada si salía con Simone (*esa tiparraca rubia y hortera*), pero por dentro sentía como si me hubiese poseído un demonio tan tangible como invisible. Tenía unos pensamientos muy violentos y venenosos, una capacidad que hasta entonces no sabía que poseía. Tenía diarrea. Me dolía todo el cuerpo, como si tuviera la gripe. *¿Y me pasa todo esto sin que se hayan acostado todavía? ¡Hostia puta!* Adam me besaba la cabeza para tranquilizarme. «No te preocupes, te acostumbrarás, es solo que al principio cuesta un poco. Pero sabes que sigues siendo mi única niña, ¿no?» «Lo sé», le contestaba casi llorando antes de escabullirme al baño, donde me escondía bajo ese bendito extractor que tanto ruido hacía. Al mismo tiempo, la periodista de inmersión que llevaba dentro tenía una curiosidad *terrible* por saber qué coño estaba pasando. Era el momento de desplegar mis habilidades investigadoras y periodísticas para deshacer el embrollo. Busqué desesperada un libro que me ayudara, pero me pareció que la mayoría de los manuales sobre

poliamor hablaban de los celos de una forma que sonaba excesivamente optimista. Hasta que di con Kathy Labriola, terapeuta poliamorosa y autora. Su excelente libro, *Love in Abundance: A Counselor's Advice on Open Relationships*, [1] contenía la mejor disección de los celos no monógamos que he leído hasta hoy. Freud se equivocó sobre muchas cosas, pero en lo que a mí respecta, acertó al establecer que los celos se componen de cuatro elementos principales, los cuales Labriola explica a la perfección en el contexto de las relaciones abiertas:

> Freud creía que, primero, experimentamos una pena que surge del insoportable dolor de perder a alguien o de creer que estamos perdiendo a alguien a quien amamos. En segundo lugar, nos sobreviene la angustiosa sensación de saber que no podemos tener todo lo que queremos en la vida. En tercer lugar, aparece la hostilidad hacia el rival que ha conseguido ganarse el amor de nuestra pareja o que tememos que conseguirá arrebatárnosla. En cuarto lugar, redirigimos esa rabia hacia nosotros mismos, creyendo que nuestras deficiencias como pareja harán que esta nos deje [...]. Queda bastante claro que Freud veía los celos como una pesadilla nutrida de nuestros miedos más primitivos en cuanto a la inferioridad, la pérdida y el abandono.

Esta potente combinación despierta un conjunto de cinco miedos primordiales: [2] el miedo al abandono (*ya sabía yo que me sustituiría por ese juguete nuevo y reluciente*); el miedo a quedar mal o perder nuestro estatus en la comunidad (*eres imbécil, Rachel, ¡a quién se le ocurre proclamar en internet que no eres monógama!*); el miedo a la traición (*sabía que no podía confiar en ese cara bobo*); el miedo a no ser suficiente (*es porque soy una guarra sucia y usada*); y la envidia (*quiero borrarle el pegote de rímel de esa cara de sobrada a base de...*).

Solo sabía cuatro cosas contadas acerca de Simone, y mi mente las había guardado todas en una caja etiquetada como PELIGRO: estaba saliendo de un matrimonio monógamo en el que no se había sentido satisfecha; no tenía experiencia en cuanto a relaciones abiertas; también se tomaba muy en serio el yoga y no tardaría en empezar a ir a clase con Adam. *La odio*, pensaba sin venir a cuento, asustada ante mi propia rabia. Nunca había sentido odio hacia nadie (que no fuera yo misma). Sin embargo, también tenía un nivel de apreciación superior, y no terminaba de creerme todos esos sentimientos.

En mi cabeza, el nombre de Simone se había convertido en una palabra sucia, pero al mismo tiempo era consciente de que no era tan distinta de mí: era una mujer que acababa de pasar por una ruptura y se sentía atraída por Adam; una mujer que quizá quisiera sentir una dominación protectora; una mujer que podría querer «robarle» el corazón, como podría haber querido yo si Adam hubiese tenido una relación abierta cuando *yo* lo conocí. Por eso me regañaba a mí misma, avergonzadísima por estar deseándole lo peor (literalmente) a otra mujer. Quería superar esos impulsos tan básicos.

Tenía ante mí la oportunidad de ejercer un crecimiento personal como si se tratara de un deporte extremo; mi pasatiempo favorito junto a hacer ejercicio bailando mientras iba fumada. Comía alimentos astringentes y leía y escribía en mi diario sin parar, con la esperanza de estar pasando por un proceso normal y, con un poco de suerte, temporal.

> 05/06/2016
> De: Rachel a [Adam]
> Asunto: En el aire...
>
> ... me siento como una mierda, y mis sentimientos salen de mí en forma de mierda. Quiero sentirme como si todo fuera sexo y luz y cielos y perritos y compasión. Pero todo es rabia y odio, e hipocresía, y fealdad y competitividad y resentimiento y miedo, el miedo más antiguo de todos, del cual no sabía que tenía tanto...
>
> Me he dado unos golpes y me he sentido bien ... luego he odiado mi propio melodrama así que he parado y he vuelto a limitarme a llorar ... me he chupado el dedo. he vuelto a un lugar muy antiguo.

Si te ha gustado lo que acabas de leer, deberías haber visto las *otras diez* páginas. Los celos irritan todavía más cuando ves cómo dan pie exactamente a lo que estás intentando evitar. Desde un punto de vista racional, era consciente de que mis grotescas inseguridades eran repulsivas y que con ellas me arriesgaba a que Adam se acabara aburriendo de mí y de esa manera lo animara a verse con otra persona; sí, lo veía con total claridad. Detestaba con todo mi ser esa autoestima mía, tan sumamente frágil. *¿Por qué no soy capaz de calmarme de una vez?*

Lo que más valoramos de nuestra relación al principio a menudo termina siendo lo que más miedo nos da perder, y por lo tanto es lo que nos despierta más celos. Labriola describía la fase en la que me encontraba de la siguiente forma: «Durante esta transición inicial, el miembro de la pareja que siente que ha "bajado de categoría" suele sentirse triste, traicionado, desconfiado, presa de la sensación de pérdida y del dolor y del miedo al abandono». «El otro miembro de la pareja suele empeorar la situación al negar que existe pérdida alguna, ridiculizar o restar importancia a los miedos del otro, y recalcar que esta nueva fase reforzará su relación primaria [...] esto puede surtir el efecto contrario al hacer a su pareja sentirse invalidada. Por eso, es importante reconocer que su pareja ha perdido algo: ha perdido la primacía que proporciona ser el único amante.» Subrayé esta última frase varias veces. *Eso es exactamente lo que Adam no es capaz de reconocer. ¡Menudo imbécil!*

Adam repetía sin parar que yo estaba haciendo que las cosas fueran «más difíciles de lo que deberían ser». Me recordaba que, si lo pensaba desde un punto de vista *lógico*, vería que ni su comportamiento ni sus sentimientos hacia mí habían cambiado lo más mínimo. Con cualquier otra tendría, como mucho, «una amistad romántica» basada en un deseo que «ni siquiera tendría que ver con el sexo o el amor», me explicaba. Tenía más que ver con ser curioso sobre la vida, con «el deseo de acceder a esa intimidad que solo las relaciones románticas proporcionan». Una intimidad que le ofrecería historias, una comprensión sobre la experiencia humana que le permitiría escribir y enseñar mejor sobre ella. Me identificaba con ese deseo de mantener la inspiración romántica viva, y no quería negárselo.

Pero a pesar de lo que había ocurrido con Liam, Adam no era capaz de empatizar con mis celos —y ni siquiera de reconocer que los entendía—. Que se presentara como si estuviera por encima de esos sentimientos reforzaba la idea de que era el miembro más maduro y tolerante de la relación. «Estar preparado para la no monogamia» se había convertido en

sinónimo de rasgos positivos; «tener problemas de celos», con la inmadurez y la estrechez de miras. En mi mente, «lo que quiere Adam» y mis «metas para alcanzar una no monogamia ética» se habían fusionado en una única cosa.

Pasaron varias semanas, y Adam todavía no se había acostado con Simone; no había mentido cuando dijo que solía tomarse su tiempo con estas cosas. Pero sus «citas maratonianas», como empecé a llamarlas con aspereza, me hacían sentir peor que si hubiese estado acostándose con ella sin más. Pasaban juntos medio día, o más. *Cocinan, se acurrucan y seguro que le da masajes a la guarra de los cojones*. Intentaba distraerme fumando hierba o pasando tiempo con Mo, por quien, para mi horror, parecía haber perdido toda la atracción. *¿Por qué no siento por Mo el apego que solía sentir justo después de acostarme con alguien?* No tenía claro el motivo, pero terminaría convirtiéndose en un patrón nuevo: fantaseaba con alguien nuevo, me acostaba con él con la esperanza de superar mis celos, y veía cómo mi atracción se evaporaba casi al instante cuando no lograban superar a Adam y/o eliminar la ansiedad que se me comía por dentro.

Tras un ataque de celos que tachó de «rabieta», Adam me dijo que dejaría de ver a Simone si eso era lo que yo *quería* de verdad. Pero su tono dejaba claro que sería un fracaso y un autoboicot por mi parte, y que la oferta era temporal.

—No, no quiero que dejes de verla —dije.

—¿Seguro? —me preguntó sin intentar convencerme.

—A ver, sí quiero, pero *racionalmente* no quiero. Sé que no es justo, y tendré que pasar por esto en algún momento si quiero estar contigo a pesar de todo.

Ponía una mueca compasiva, pero no me tranquilizaba de ningún otro modo.

—Es cuestión de tiempo —decía, suavizando el tono—. Pero ¿no ves que ahora mi compromiso contigo ha crecido aún más? Al final, quien ha estado hablando de casarnos soy *yo*, ¿no? Todo esto solo hace que sienta que lo nuestro es aún más serio.

—Lo sé. Quiero que estemos así, de verdad. Pero es que me siento... *como una puta loca*.

—Ay, mi celosilla... ¿Qué vamos a hacer contigo? Ven aquí —dijo mientras extendía los brazos—. Te *amo*. Sabes que te quiero, ¿no?

—Yo también te quiero. —*Y también te odio por hacerme pasar por esto*, escupía la voz que había nacido en mi interior. *Mentiroso de mierda. Me dijiste que me protegerías. Que era especial*. También tenía en cuenta todo lo que Adam no decía: «Serás mi prioridad, pase lo que pase. Si esto no termina de gustarte, seguiré queriendo estar contigo. No te estoy poniendo a prueba. Estoy dispuesto a sacrificarme por la persona idónea, y esa persona sigues siendo tú». Ahora que le había dado esa libertad, estaba claro que jamás querría renunciar a ella a largo plazo. Ese había sido su plan desde el principio: ayudarme a entrar en una relación abierta. Lo había admitido sin tapujos, nada más y nada menos que en un pódcast que había grabado yo misma. Y aunque lo sabía, no podía evitar sentirme engañada.

Desde luego, no ayudaba que la sociedad me hubiese condicionado desde el principio para que sintiera que Adam me estaba traicionando. En la cultura en la que crecí, y en muchas otras, la fidelidad y el compromiso se consideran sinónimos de la monogamia. Los celos son más prevalentes en culturas que ponen más énfasis en los derechos de propiedad, en casarse y en conocer la paternidad. [3] También parece correlacionarse con las culturas en las que el sexo se considera un recurso escaso y potencialmente inmoral.

Labriola identificó las creencias sociales básicas sobre el amor que me habían llevado a sentirme despechada:

1.ª creencia básica: Si mi pareja me quisiera de verdad, no sentiría el deseo de mantener una relación sexual con nadie más.

2.ª creencia básica: Si mi pareja fuese feliz conmigo, y si yo fuese una buena pareja [...] no se sentiría tan insatisfecho/a como para querer estar con otra persona.

3.ª creencia básica: No es posible querer a más de una persona a la vez.

Si pretendía adaptarme al poliamor y ser feliz en esta situación, tendría que desprenderme de todo lo que había aprendido a través de casi todas las películas y canciones que me habían enseñado acerca de lo que significan el amor y el compromiso. Tendría que desarrollar un nuevo conjunto de creencias, construirme un paradigma nuevo. Kathy sugería el siguiente:

1.ª creencia básica nueva: Mi pareja me quiere tanto que confía en que nuestra relación crecerá y se enriquecerá si recibimos todavía más amor de terceras personas.

2.ª creencia básica nueva: Mi relación es tan sólida y hay tanta confianza entre nosotros que podemos tener otras relaciones con total libertad. Mi pareja está tan satisfecha conmigo y nuestra relación que tener otras parejas no pondrá nuestro vínculo en peligro.

3.ª creencia básica nueva: En el mundo hay una gran abundancia de amor, lo hay a espuertas para todos. Querer a más de una persona es una opción que puede aumentar exponencialmente mi potencial de dar y recibir amor.

Definitivamente, estas creencias nuevas me parecían más maduras y menos posesivas, que era justo lo que *quería* sentir. Pero mis entrañas no parecían capaces de seguirles el ritmo a mis valores. Adam intentaba tranquilizarme diciendo que la neuroplasticidad es real, pero que lleva un tiempo. O quizá era más como una terapia de exposición prolongada ante una fobia.

Un día, Adam me envió, sin venir a cuento, una cita de un artículo del *New York Times* que se estaba haciendo viral: «Por qué te casarás con la persona equivocada», escrito por Alain de Botton.

06/06/2016
De: [Adam] a Rachel
Asunto: sobre nuestra situación

«Buscamos recrear, en nuestras relaciones adultas, los sentimientos que tan bien conocimos en la infancia. El amor que la mayoría recibimos en nuestros primeros años solía confundirse con otras dinámicas más destructivas ... Es muy lógico, pues, que de adultos nos encontremos rechazando a ciertos candidatos para el matrimonio, no porque haya nada malo en ellos, sino porque son demasiado buenos —demasiado

equilibrados, comprensivos y fiables—, porque, en nuestros corazones, tanta idoneidad nos resulta ajena.»

El mensaje que debía extraer era obvio: no debía confiar en mi condicionamiento basado en el miedo, y debía tratar de confiar en la «idoneidad» de Adam. Me estaba diciendo que él era la mejor persona para mí, pero que ser hija de divorciados me había confundido acerca de lo que es la felicidad romántica. *Él tiene un mapa mejor: después de cuarenta años, sus padres todavía están enamorados. Y no cabe duda de que él es mucho más tranquilo que yo, mucho menos irracional. Seguiré esforzándome. Voy a entrevistar a Kathy Labriola, cojones.*

12

Cara a cara con mi mentora

> En la vida, hay madrinas por todas partes. Desconocidas que dan un paso al frente —¡chas!— cuando más se las necesita.
>
> DIANA CLARKE, *Thin Girls*

Verano de 2016
Conversación telefónica

La primera vez que entrevisté a Kathy por teléfono descubrí que es una mujer blanca y bisexual de más de sesenta años, que lleva más de cuarenta siendo poliamorosa. Kathy tiene dos parejas desde hace mucho y las dos conviven con ella en Berkeley, California, la célebre ciudad que está justo al lado del lugar donde yo nací y crecí.

Adoré de inmediato a esa mujer que había escrito el único libro que me había hecho sentir que entendía las profundidades más oscuras de mis celos. Empecé la entrevista preguntándole sobre las tendencias que observaba en sus clientes respecto de los celos. Kathy me dijo que, a pesar de que los hombres cis y las mujeres cis presentan un nivel similar de celos, sus manifestaciones difieren.

—Los hombres tienden a enfadarse, mientras que las mujeres tienden a sentirse rechazadas y abandonadas, y experimentan más ansiedad y miedo.

Los hombres acostumbran a tener muchos más celos cuando su pareja (mujer) mantiene relaciones sexuales con otra persona —dijo Kathy—. Naturalmente, las mujeres también pueden sentir unos celos terribles respecto del sexo, pero es mucho más común que teman más que una relación no sea solo sexo, que las sustituyan o que las dejen de lado o las bajen de categoría de un modo significativo. Naturalmente, esto no son más que generalizaciones. Pero me arriesgo a trazarlas porque puedo decir con cierta seguridad que es lo que observo en dos de cada tres clientes.

—¿Y qué ocurre con los celos entre sus clientes trans y de género no binario?

—Tengo clientes de género no binario, pero no los suficientes como para establecer patrones. En cuanto a los clientes trans... Las mujeres trans son mujeres, y los hombres trans son hombres, así que, naturalmente, se sentirán celosas y celosos en las situaciones que típicamente harían que una mujer cis y un hombre cis tuvieran celos. Pero existe un elemento propio de los celos en el caso de las personas trans heterosexuales. Por lo que he visto, será más probable que se sientan sumamente celosas e inseguras si su pareja mantiene una relación con una persona cis de otro género. Las personas trans reciben constantemente mensajes negativos de la sociedad transfóbica que les dicen que no son un hombre o una mujer «de verdad», así que es muy comprensible que el hecho de que su pareja tenga una relación con una persona cis provoque en ellos un gran miedo al abandono y que despierte su propia disforia corporal, desempolve sentimientos de insuficiencia pasados, y les recuerde a momentos anteriores de rechazo.

—Y ¿qué hay de los celos entre las parejas homosexuales? ¿Cambia algo en relación con las tendencias observadas en cada género?

—Según mi experiencia, los hombres homosexuales son mucho menos celosos que cualquier otro grupo. Ello se debe, en parte, a su concepción mucho más amplia de que el sexo y el amor no son lo mismo, y a que tienen unas normas establecidas en la comunidad sobre la no monogamia. Las

lesbianas con las que trabajo tienden a vivir los celos de la misma forma que las mujeres heterosexuales. Pero mientras que las mujeres heterosexuales suelen aprender a tolerar que el hombre mantenga relaciones sexuales con mucha más facilidad que el hecho de que mantengan otra relación, mis clientes lesbianas acostumbran a sentir el mismo nivel de celos tanto en el caso de sexo ocasional como de intimidad emocional.

—¿Y qué me dice de las personas bisexuales o pansexuales?

—He observado que las mujeres bisexuales suelen tener unos celos casi idénticos a los de las mujeres heterosexuales, pero que los hombres bisexuales son mucho menos celosos que los hombres heterosexuales. Y existe un patrón muy claro entre los hombres heterosexuales según el cual no se muestran demasiado celosos si su pareja bisexual femenina tiene una relación con otra mujer, mientras que pueden perder el norte totalmente si se acuesta con un hombre. [1] Pero no parece existir ningún patrón para las mujeres que tienen parejas masculinas bisexuales. Algunas tienen muchos más celos si sus parejas tienen una relación con un hombre, ya que quizá les asusta pensar que sea muy homosexual y que las deje, y algunas tienen menos celos.

Kathy basaba estas generalizaciones en lo que ha visto como terapeuta en sus más de treinta años de experiencia. A diferencia de muchos «expertos en poliamor» con unos honorarios muy elevados, ella ofrece tarifas flexibles; sus clientes pueden llegar a pagar tan solo cuarenta dólares por una sesión de noventa minutos si no se pueden permitir una tarifa más elevada. La mayoría de las veces, la gente recurre a ella para que les aconseje respecto de sus relaciones sin que tenga demasiado que ver con el poliamor. Pero cuando acuden a ella con un problema relacionado con la no monogamia, según lo que me dijo Kathy, entrarán en una de estas cuatro categorías: 1) una persona poliamorosa se ha enamorado de una persona monógama; 2) los miembros de la pareja quieren funcionar con modelos distintos (por ejemplo, uno quiere seguir el modelo de pareja

primaria/secundaria, mientras que el otro quiere entablar relaciones más profundas); 3) problemas relacionados con la gestión del tiempo y de la energía; o 4) celos.

—Recuerdo que escribió que los celos son como un detector de humo: sirven para avisarnos de que podría haber un incendio. Hay algo que los activa, pero depende de cada uno ver si corre un peligro real o si solo hace falta cambiarle las pilas —dije como la estudiante repelente que soy.

—¡Exacto! Yo animo a todo el mundo a que se fuercen a traspasar un poco sus límites, pero a que se nieguen a aceptar aquello que sepan que los hará sentirse desgraciados. No siempre es fácil saber con exactitud dónde está la línea que separa lo uno de lo otro —añadió Kathy.

—Eso es algo que a mí personalmente me cuesta mucho... —dije. Me sentí tentada de entrar algo más en el tema, pero finalmente le pregunté si había detectado alguna otra tendencia que tuviera que ver con el género. Me dijo que, veinte años atrás, lo más común era que los hombres se interesaran por la no monogamia en busca de sexo, y que las mujeres lo hicieran buscando intimidad. Pero ahora están prácticamente equilibrados. Hay más mujeres que disfrutan del sexo ocasional y más hombres que buscan relaciones.

—Pero en las relaciones heterosexuales, el poliamor se les sigue dando mucho mejor a las mujeres que a los hombres. No es porque tengamos una facilidad *innata* —aclaró—, sino porque se pone mucho énfasis en enseñarnos a ser relacionales y a detectar los matices de las relaciones; a que nos preocupemos por las necesidades de los demás y nos ocupemos de cuidar y de nutrir la relación. Las mujeres siguen siendo las que mejor actúan como guardianas emocionales de la relación, ya sea esta monógama o poliamorosa. —Kathy me contó que cuando habla con parejas cis heterosexuales, los hombres son los que impulsan la relación abierta en un 99 %. La excepción es cuando se descubre que la mujer está teniendo una aventura y decide que no quiere dejar ninguna de las dos relaciones.

Aunque Kathy me dijo que tiene clientes de todo el mundo, recibe bastantes llamadas de personas del sur de Estados Unidos: Texas, Luisiana, Florida y Georgia, el llamado «cinturón bíblico». No encuentran apoyos en su zona, de forma que suele enviarlos a encuentros de gente con gustos extravagantes, donde suele haber reductos poliamorosos. Muchos de sus clientes no han salido del armario.

—Aquí, a pesar de ser Berkeley, a la gente le da miedo declararse no monógama. Pero a los del sur les preocupa especialmente, y les da mucho miedo perder a sus hijos. [2] Los hay que temen incluso los posibles ataques violentos a los que puedan verse expuestos, o a verse marginados hasta el punto de tener que mudarse a otra ciudad. Unos miedos que no carecen de fundamento. [3] Sin duda hay mucha hostilidad contra el poliamor en la sociedad.

Un año después de esta entrevista, en 2017, le pedí a Kathy que fuera mi terapeuta, pero con una condición. Quería que nuestras sesiones se grabaran y que quedara constancia de ellas, aunque le ofrecía el privilegio de aprobar o vetar cualquiera de sus afirmaciones si quisiera utilizarlas algún día. Aceptó. A lo largo de los años de sesiones telefónicas grabadas que seguirían, Kathy nunca esperó que acudiera a ella de forma constante. A veces pasábamos meses sin hablar. Pero cuando le enviaba un correo electrónico, a menudo en plena crisis de un tipo u otro, me contestaba en cuestión de horas y me hacía un hueco para darme hora lo antes posible. A menudo me preguntaba cómo podía ser tan solícita. Si yo estaba cansada de escucharme a mí misma, no podía ni imaginarme cómo sería estar pendiente de decenas y decenas de versiones inquietas de lo mismo. Pero así es Kathy. Un rayo de benevolencia que aparece cuando se la llama y que me hace creer en la existencia de las hadas madrinas. ¿Y por qué no se las iba a compensar por su trabajo?

13

Muy lejos de la homeostasis

Verano de 2016
Brooklyn

28/06/2016
Anotación en el diario

Anoche cuando llegué, debió de saber que había visto a [Mo] y me dio un beso de película y dijo «siento como que me quiero casar contigo. Como que quiero atar este sentimiento».

08/07/2016
Anotación en el diario

Me pregunta «¿quieres ser mi mujercita?», y yo le digo «sí, creo que sí» ... me dice «¿Y si nos hacemos pareja de hecho aquí y lo consideramos como un compromiso, y luego nos casamos en California?». Nos besamos un par de veces. «Prometidos», dice ... Me quedo dormida con la cabeza apoyada en su pecho, ese maravilloso pecho que tanto me gusta.

El día que planteó la idea de hacernos pareja de hecho, contesté con tal inmediatez que parecía que estaba poseída.

—Vale, pero quiero un anillo.

—Vale, tendrás tu anillo. —Su tono era apaciguador y ligeramente divertido, justo como esperaba que fuera.

—No te preocupes, no quiero nada caro —dije, sintiendo la calidez de los estereotipos judíos fluyendo entre los dos—. Incluso lo escogeré yo por ti. —*En realidad, ya sé cuál quiero*.

Lo había encontrado en Etsy, ese sitio en el que todos los sueños se hacen realidad. Con una línea compuesta por una docena de turquesas, era la evolución del anillo de cinco piedras que había llevado durante ese periodo sumamente breve en el que me prometí conmigo misma. Aquel anillo se podía grabar con una única palabra que quedaría escondida. Decidí que me gustaba la idea de esta colaboración: yo pedía lo que quería, él escogía el momento y el significado. Esperaba que aquella palabra mágica rompiera mi conjuro más profundo. No quería tanto la promesa de un «para siempre» como la seguridad simbólica que imaginaba que el anillo y el matrimonio me ofrecerían. Si tenía que compartir a Adam, al menos quería que me marcara como su pecado original primario.

11/07/2016
Anotación en el diario

Me torcí el tobillo persiguiéndolo [mientras bajaba a toda prisa] por las escaleras del metro y su primer impulso pareció ser no creer que me había hecho daño de verdad y que estaba exagerando. Luego, cuando le enseñé cómo se me había hinchado, me creyó.

[Esa misma noche] me dice «¿Quieres que esté solo contigo? ¿Que no vea a nadie más? Porque lo haré».

Le digo «No me ofrezcas eso y lo de casarnos si no lo quieres o no lo dices en serio».

Me dice «No es lo que quiero, pero quiero estar contigo ... deja de preocuparte tanto, limítate a ser mía y a ser feliz. Que te disgustes lo empeora todo. Podemos estar bien y punto».

... [El médico dice] que me he roto el pie

16/07/2016
Anotación en el diario

[Lo que] se repite en mi cabeza cuando trato de reivindicarlo como mío [tras su cita es «¿quieres ser mi papi?» o «¿todavía eres mi papi?» o «no me dejes, papi». «Quiero ser tu papi», me dice [como si me leyera la mente]

02/08/2016
Anotación en el diario

Estaba llorando en el suelo del baño golpeándome [1] *y él me dijo «Ya está bien con la rabieta» ... Tengo la cabeza embotada como si tuviera resaca, los ojos hinchados de tanto llorar. ¿Por qué lo hago? Porque lo quiero y no estoy preparada para decir que no puedo...*

Me dijo «Otras veces he intentado renunciar a ello y sé que no funciona, al menos necesito saber que tengo la opción» ... He aquí la trampa. Ahora la cuestión es si puedo lidiar con eso.

«Eres mi mujer», me dice. «A menos que me dejes, entonces tendré que encontrar a otra.» Otra amenaza velada ... Le dije que era un monstruo. Y por la mañana me agarré a él muy fuerte.

Cuanto más se intensificaba mi miedo al abandono, con más fuerza me agarraba a él. [2] Los celos parecían activar mi deseo por Adam todavía con más intensidad, junto a una furia hasta entonces desconocida. *Arriba-abajo, lujuria-rabia*.

Es interesante fijarnos en lo que estaba ocurriendo desde un punto de vista psicológico. Aunque la sensación no es agradable, cuando sientes celos el estado físico en el que entras guarda muchas semejanzas con la sensación de una excitación sexual intensa: el ritmo cardiaco y la presión arterial aumentan, la respiración se vuelve más agitada, se activa la amígdala y generas mucha actividad endocrina. Esto explica, en parte, por qué algunas parejas se pueden volver tan adictas al ciclo de pelea y sexo de reconciliación. Pero la naturaleza del cuerpo lo «llama» a querer volver a un

estado de calma: la homeostasis. Si empiezas a consumir más cannabis, por ejemplo, tu cuerpo reacciona generando una cantidad menor de los receptores a los que se fijan los cannabinoides, lo que te provoca una necesidad directamente proporcional de consumir cada vez más THC para colocarte. [3] La homeostasis también es una de las razones que tenemos de adaptarnos químicamente a la lujuria inicial que sentimos por un amante. El subidón del enamoramiento desaparece con el tiempo porque tu cuerpo lo percibe como estrés y quiere volver al estado homeostático.

Tenía la esperanza de que ese mismo principio rigiera mi terapia de exposición a los celos: cuanto más contacto tuviera con sus detonantes, más podría mi cuerpo, con el tiempo, aprender a aplacar esa reacción extrema de lucha o huida. Con suerte, mi sentimiento de referencia de lo que era «normal» se adaptaría. Pero, mientras tanto, me juzgaba *mucho* por tener esos «sentimientos irracionales», cosa que también hacía Adam.

Fue más o menos entonces cuando Simone rompió con Adam. Tal como él lo explicaba, parecía tener que ver con el hecho de que había ido demasiado lento, en gran parte por mí (todavía no habían mantenido relaciones sexuales con penetración). Conoció a un hombre con el que quería salir de forma exclusiva, y ahí se acabó todo. Mi alivio fue breve, como una bocanada de aire tras la cual tuve que aguantar la respiración.

14

Miranda, espirales, explosión

Verano de 2016
Brooklyn

A Miranda, lo de cobrar por cagarle en la boca a un tío le provocaba un cierto dilema interno.

—Normalmente no lo haría, pero es dinero muy fácil. Quiere que le vende los ojos y que lo ate a la bañera del hotel y que luego lo dejé ahí solo... Pero son trescientos dólares y tardaré unos cinco minutos. —Miranda cogió el porro que siempre había entre nosotras. El patio del Ital Kitchen era un santuario para las dos, pero por alguna razón nuestros caminos no se cruzaron hasta después de que empezara a salir con Mo. Exhaló pensativa mientras una canción de Cymande sonaba de fondo—. Lo que me raya es pensar en cómo se desata luego. ¿Y cuánto tiempo se queda ahí de esa forma?

—Hay alguien en esta ciudad que es un muy buen amigo —dije, dando una calada. Esperaba que el efecto me hiciera parecerme más a Carrie Bradshaw que a Groucho Marx. Miranda era preciosa, por dentro y por fuera, y yo me estaba pillando *mucho* por ella. Medio judía y medio *goy*.[1] Con unos pómulos marcados, cejas rectas y oscuras, una nariz

potente, piel fina de marfil, labios en forma de corazón y unos ojos marrones llenos de lujuria, no necesitaba ponerse ningún maquillaje.

Me puse en su lugar. Entendía que se sintiera tentada con la misma facilidad que entendía sus dudas. ¿Cagar de cuclillas y recibir trescientos dólares en efectivo? Yo vendía más o menos unas veinte horas que pasaba confinada en una oficina y en el metro por la misma cantidad. Ella no tendría que tocar ni ser tocada, ni siquiera ser vista. Si una señorita tenía la oportunidad de ganar ese dinero por empezar el día con un buen movimiento intestinal, ¿por qué no iba a hacerlo? Esta parte la entendía con la misma facilidad: no era por el hecho de cagar, sino por el deseo de no causar ningún daño. Era el mismo instinto, irónicamente, que en apariencia la movía como dominatrix. Recuperada desde hacía mucho de su adicción a la heroína y los opioides, era la misma razón por la que estaba yendo a la universidad para convertirse en trabajadora social. A Miranda, lo que más le importaba era ayudar a las personas.

Tras una pausa reflexiva, le hice la que era, sin duda alguna, la pregunta más crucial de todas:

—Pero... ¿y si luego no te sale?

—Sé cómo organizarme para que salga —dijo guiñándome el ojo, como la señora que era.

—O sea, con café, ¿o...?

—¡Ay, dejadlo ya, no quiero oír hablar más del tema! —se quejó Mo, bajándose el gorro de lana de forma que le cubriera toda la cara. Le sonreímos como se hace ante un niño que no puede soportar ver a sus padres besándose.

—Eres tan *inocente* —dijo una de las dos. Nos encantaba aliarnos contra él como si estuviésemos en el colegio.

—No soy inocente —dijo fingiendo que estaba enfadado, siguiéndonos la broma—. Y tampoco soy adorable. *Soy un malote*. No tenéis ni idea de lo que hago por las noches.

—Sí, ves la MSNBC.

—Y juegas a videojuegos y te pones a programar.

Aunque hacía meses que ya no sentía ningún interés romántico por Mo, ahora que Miranda salía con él, lo veía con ojos nuevos. Ella era poliamorosa y queer, y Mo me dijo que ya había dejado caer que le gustaría hacer un trío conmigo.

¿No lo ves? ¡Es ella, la muchacha que esperábamos!, exclamó el acento francés de Lumière, el candelabro, en mi mente. *¡Ha venido a romper el hechizo!*

Tal como había esperado, las fiestas sexuales a las que había ido el año anterior me habían dado cierta seguridad queer. Curiosamente, resultó que, con las mujeres, me gustaba ponerme arriba.

Las mujeres con las que había estado también eran más corpulentas que yo, así que ¿por qué actuaba de un modo tan diferente con ellas que con los hombres?

Para empezar, sospecho que el condicionamiento social me había enseñado que «la mujer es la sumisa»; quizá quería ejercer esa dominación sobre las mujeres, en lugar de ser siempre la que se situaba en el lado del que recibe. Como si hubiese interiorizado que «eso es lo que se hace» con el cuerpo de una mujer: se lo domina. En segundo lugar, también me dejaba llevar por el instinto de tocar a las mujeres de la forma que normalmente había deseado que los hombres me tocaran a mí: lentamente, con autoridad, juguetona, con reverencia; un diálogo consciente repleto de escucha intuitiva y de respuestas creativas. En tercer lugar, surgía un sentimiento sorprendente cuando tocaba a una mujer delante de otros hombres: sentía un intenso resentimiento hacia ellos, y el deseo de enseñarles a ellas (y seguro que a mí misma) que no debíamos dejar que nos metieran prisa. Que no necesitábamos a los hombres para alcanzar esa sensación de entrega. Cada

vez que me ponía encima de una mujer (Adam dijo que en un caso no me di cuenta de que aparté a su novio), una gran parte de mí sentía que «*Me da igual cómo lo haga él cuando está encima, yo lo puedo hacer mejor»*.

En el bucle de simbiosis infinita en el que entraban nuestros cuerpos, percibía con más intensidad que nunca que a las mujeres muchas veces se nos obliga a limitar nuestro potencial; a que nos subamos al carro de una trayectoria y una cronología que no se ha diseñado pensando en nuestros cuerpos o nuestra experiencia emocional. Algo lineal, más que en espiral, ampliándose arriba y abajo y en todos los sentidos. «Una ola encierra poder, en su principio, punto medio y fin; no me extraña que caigamos en ella en historias [estructuradoras]», escribe Jane Alison en *Meander, Spiral, Explode: Design and Power in Narrative*.[2] «Pero algo que crece y se tensa hasta el clímax y luego se viene abajo, es un poco masculino-sexual, ¿no? Hay muchos otros patrones en la naturaleza que trazan otras emociones más profundas en la vida.»

Y, aun así, también me tranquilizaba el hecho de que los hombres nos observaran desde la periferia y terminaran interrumpiéndonos. Porque ya había tardado demasiado en perder mi virginidad con una mujer en una fiesta sexual. Hacerlo habría sido otra capitulación ante la cultura de la aceleración, y quería que mi primera vez fuese con alguien especial, alguien que me importara.

Alguien como Miranda. Ahora veía que había estado esperando a que apareciera alguien exactamente como Miranda.

15

Cuestión de poder

> Mi decisión de no utilizar mi nombre real en este libro no tiene nada que ver con la vergüenza, sino con la necesidad de protegerme de una posible inestabilidad laboral o de un impacto social negativo. Mi elección de ocultar mi nombre debe arrojar luz sobre la total falta de protección que amparan a las personas no monógamas, y sobre el grado del estigma que rodea a nuestra forma de vivir y de amar.
>
> Declaración de Ayesha (2021)

Otoño de 2016
Brooklyn

Ya hacía varios meses que Adam había empezado a verse con otras personas. La no monogamia era una parte importante de nuestras vidas y, al mismo tiempo, no lo era: nos veíamos con otra persona una vez a la semana, o incluso una vez cada varias semanas. A mí, como novata que era, aquello me parecía excesivo. Él me recordaba que ni siquiera se había *acostado* con nadie más (el sexo oral «no contaba»). La mayoría de las mujeres con las que habría podido acostarse acababan desapareciendo de su vida tras varias semanas, cuando conocían a otra persona con la que querían tener una relación monógama. Era eso o, según decía, «no tenían claro lo que querían», y lo dejaba ahí. Yo no le pedía detalles. Pero ahora que

llevaba varias semanas viéndose con una mujer llamada Leah, la cosa empezó a ganar intensidad. Le había pedido que se hiciera unos análisis (aunque habíamos acordado que siempre utilizaríamos preservativos con otras personas, ahora también tratábamos de pedir que se hicieran pruebas de enfermedades de transmisión sexual para ir con más cuidado todavía).

Cuando me daba un ataque de celos virulento de los de querer dejarlo todo, recurría a una persona [1] que era amiga de Adam, pero que aun así no le pasaba ni una: Ayesha. Aunque había ido conmigo a la universidad, en aquella época no me había atrevido a penetrar su aura. Pero cuando Adam y yo empezamos a salir, resultó que era una de sus muchas amistades del mundo académico. Varias de estas amistades también eran queer y poliamorosas, y su mera asociación con Adam me tranquilizó respecto a si podía fiarme o no de él en el sentido más general. [2] Adam había sido el gran apoyo de Ayesha cuando esta se divorció el año anterior. Habían ido juntos a Ikea a comprar los muebles para el piso que le había ayudado a encontrar, y hablaban casi a diario. Por eso me sentía segura compartiendo mis miedos con Ayesha. Entendía por qué amaba a Adam, pero también compartía y reconocía mis preocupaciones.

—Mira, yo soy poliam porque me aporta *seguridad*. Pero a lo mejor tú no te sientes segura siéndolo —dijo Ayesha sin andarse por las ramas mientras me miraba. De raíces surasiáticas y procedente de París, llevaba más de una década viviendo en Nueva York y había perdido casi todo su acento, pero el francés seguía presente en sus fascinantes monólogos y elegantes gesticulaciones. Nuestras sesiones tenían algo de terapia, algo de teatro, algo de entrevista y algo de simposio—. Y el hecho de no sentirte segura no significa que haya nada malo en ti ni que tu nivel evolutivo sea inferior. Y me importa una mierda si Adam dice lo contrario.

—Pero... ¿por qué el poliamor te aporta seguridad? —Quizá podría contagiarme de las razones de Ayesha.

—Tiene que ver con la posesión y el control —dijo—. Los hombres con los que me he cruzado me han tratado como algo que había que conquistar, domar y meterse en el bolsillo. Después de este puto matrimonio, *nadie* podrá volver a creer que le pertenezco. Al menos no más de lo que yo les permita tener de mí. Ahora no me siento controlade, limitade, y siento que puedo vivir una vida realmente plena. No soy una posesión. Sentirme así me calma muchísimo.

—¿Tu ex sabía qué pensabas de la monogamia antes de casaros?

—Desde luego, cuando lo conocí me identificaba como persona no monógama. Pero a mi exmarido no le gustaba la idea, y me convenció a la fuerza para que dejara de serlo. Pero me he sentido así desde el instituto. Luego este mundo malvado se abrió ante mí y de pronto fue como «*Esto es lo que significa ser una buena novia, y ser mujer»*. Me convencí de que la no monogamia no era viable. Quería que me quisieran de una forma concreta y sentía que tenía que encajar para recibir ese amor. —Ayesha suspiró—. La falta de autoestima hace mucho.

Por la expresión de mi cara, quedó claro que sabía de qué hablaba.

—¿Crees que podrías haber llegado a ser feliz con él si hubieseis tenido un matrimonio abierto?

—Lo he pensado mucho. Pero, al final, he llegado a la conclusión de que no. Porque no fuimos compatibles desde el principio. Nos lanzamos al matrimonio de un modo muy típico de los jóvenes sudasiáticos que buscan la forma de encontrar su propia identidad, especialmente cuando se es hijo de la diáspora. Pensé: «*Igual juntos podremos construir algo que no sea opresivo y que, al mismo tiempo, cumpla con todos esos otros propósitos culturales*». Huelga decir que no funcionó.

Me planteé si yo estaba llevando a cabo mi propia versión de aquello: sentando la cabeza por fin con un hombre judío en una dinámica «hetero» aparentemente normativa, algo que contentaría a mi familia, pero con base en mis propias condiciones sexualmente subversivas.

—A mí lo que me pasa es que creo que ser no monógama tiene mucho más sentido para mí, desde el punto de vista *lógico* —dije, pensando en voz alta—. Pero también me genera ansiedad pensar que las cosas con Adam podrían cambiar en cualquier momento.

—Mira, no hay nadie en el mundo que no pueda entrar mañana en una librería y conocer a alguien y decir: «Las cosas han cambiado». Eso no es cosa del poliamor, tiene que ver con ser *humanos*. Si pasa, pues pasa —dijo Ayesha.

—Sí, supongo que es verdad...

—Yo creo que todo se reduce a esto: somos seres sexuales y deberíamos poder vivir nuestra sexualidad de una forma segura, y hacer que los demás se sientan también seguros mientras lo hacemos —dijo Ayesha—. Para algunos, la opción más segura será la monogamia. Para otros, es la no monogamia. Y a mí *no* me avergüenza ser poliam. Verlo como un secreto oscuro y profundo le da la connotación de estar haciendo algo malo. Pero ¿qué es lo que estoy reconociendo? ¿Que mi sinceridad es radical? ¿Que quiero ser tan vulnerable y dar tanto amor como sea posible en este mundo, con total sinceridad sobre lo que puedo y no puedo dar, y no sentir que tengo derecho alguno sobre el tiempo o el cuerpo de otra persona, y viceversa? —Ayesha negó con la cabeza enérgicamente—. Yo de eso *no* me avergüenzo.

—Y es que no deberías —dije—. ¿Sabes qué? Desde que he dicho públicamente que tengo una relación abierta, en fiestas y eventos profesionales, no paran de acercarse a mí personas que no conozco a confesarme que ellos también son no monógamos en secreto. Y me he dado cuenta de que algunas de las razones que me dan para justificar que no pueden decirlo abiertamente son, en cierto sentido, parecidas a las razones por las que algunas personas no pueden o no quieren decir que son homosexuales. [3] Les preocupa que se los considere demasiado sexuales, o desviados, que la gente piense que no son aptos para cuidar niños o,

incluso, perder sus trabajos. O me dicen: «A nadie le importa lo que hago en mi casa», en plan «mi vida sexual es privada».

—Todo eso es cierto, y yo tampoco he dicho que soy poliam en el trabajo y tampoco lo digo así como así a los desconocidos, especialmente a los que parecen ser heteros y monógamos, precisamente por ese estigma. Pero siento que debería poder decirlo cuando me parezca que la situación es apropiada y cómoda —dijo Ayesha—. Pero también es cierto que tengo muchos privilegios al poder vivir como persona de color, poliamorosa y queer, en la comunidad relativamente abierta de Brooklyn.

—Porque tener la posibilidad de ser no monógamo es un privilegio, ¿no? —Pensé en mi capacidad de hablar de mi relación abierta en internet. Sí, a veces me troleaban, pero no hasta el punto de darme miedo. Sin embargo, a una compañera que se limitó a escribir sobre ser una mujer de talla grande la acosaron tanto que decidió cambiarse de dirección y de nombre legalmente. Aunque pudiera parecer de lo más criticable ser una mujer judía, vegana, no monógama y feminista, los troles de internet parecían sentirse menos ofendidos que si, sencillamente, dejara de estar delgada.

—Desde luego que es un privilegio practicar el poliamor[4] —contestó Ayesha—. Yo vivo en un país y en una ciudad que no son amables con las personas queer como yo, especialmente con las personas trans negras, pero que, normalmente, y hasta ahora, no las matan directamente en sus casas contando con el apoyo de la mayor parte de la sociedad. Pero ese no es el caso en muchos lugares, entre ellos la India, de donde vengo. Además, aunque cada día me veo más como genderqueer, no se me considera «masc».[5] Y eso creo que también hace que sea más fácil decir que soy poliam.

—¿A qué te refieres? ¿Por qué te sería más difícil llevar una vida poliamorosa si tuvieras un aspecto más masculino? —Ahí me había perdido.

—Pues, para empezar, el hecho de que no se me vea como masc me da un privilegio que otras personas más andróginas o trans no tienen. Pero, además, también está la historia de las mujeres, las personas femme y las personas queer que han reivindicado su liberación sexual. Sin embargo, la liberación sexual sigue sin estar en absoluto al alcance de los hombres y las personas masc; y no se habla de ello, excepto en algunas comunidades *butch*. Hablamos de la masculinidad en términos de daños, violencias, toxicidades. Pero no hablamos lo suficiente sobre cómo podemos ayudar a liberar a los hombres y a las personas masc en ese sentido, sin proporcionar alternativas basadas en el amor.[6] Los hombres cis poliam se consideran peligrosos, y se piensa que manipulan a las mujeres cis para conseguir más sexo. Y no cabe duda de que eso ocurre, pero ese relato es muy limitado. Me solidarizo mucho con este tema.

—Ves, en parte por eso me da miedo la idea de escribir un libro en algún momento sobre la no monogamia —dije. Un agente literario que había leído algunos de mis artículos me había tanteado al respecto. Sabía que aún no estaba preparada para escribir un libro, pero ahora había venido alguien con una posición legítima a regar la semilla que yo misma me había plantado en la cabeza. Empecé a imaginar un libro como la luz al final del túnel de los celos—. En la cultura dominante hay tan pocas representaciones de la no monogamia que pienso que Adam representaría a la mayoría de los hombres poliamorosos. Y *sabemos* que no siempre quedaría del todo bien...

—No, desde luego —dijo Ayesha—. Pero tienes que confiar en que el lector, y tú misma, sabréis ver los matices. Quiero decir que si ahora hay menos estigma alrededor de la homosexualidad es porque las personas decidieron formarse sobre lo que es y lo que no es, y así la desestigmatizaron. Por eso, aportar una historia a la montaña de relatos sobre el poliamor que espero que haya en un futuro es bueno, incluso si no es la representación perfecta de la no monogamia «ideal». Además, que

tengamos que tener relaciones perfectas para que se nos respete es una jaula en sí misma.

Asentí, sintiéndome más emocionada por la idea a cada minuto que pasaba. Me ayudaba a pensar menos en Adam y más en mi futuro. Alternaba entre mi papel de reportera y el de alumna.

—Pero si para ti ser poliam implica rechazar los constructos de género que se han diseñado para controlarte, ¿significa eso que la monogamia es restrictiva por naturaleza?

—No. Creo que los constructos de la monogamia que se han impuesto históricamente, con sus dinámicas de género desequilibradas, específicamente en las relaciones heterosexuales, pueden ser sumamente opresivos. Pero la monogamia que se basa en dos personas que sencillamente prefieren estar con el otro que con cualquier otra persona... ¡Naturalmente! ¡Aquí estoy yo para apoyarla! Pero la monogamia, el patriarcado, el matrimonio... decirles a las personas cómo deben vivir, hacer que el matrimonio legal sea una forma de obtener más derechos y protecciones, es una forma de control social. Negarse a adoptar ciertos estilos de vida es una decisión política. —Ayesha me miró directamente a los ojos—. Es que esto no tiene que ver con el sexo. Es una cuestión de poder.

—Ya —dije asintiendo, consciente de que se estaba refiriendo también a mi relación—. Entonces...

—Pues, entonces, defiéndete. No aceptes todas las mierdas de Adam. Dile que hacerte sentir débil o ilógica porque lo estás pasando mal con los celos lo convierte en un gilipollas arrogante y patriarcal. Y si quieres puedes decirle que eso es de mi parte.

Ahora que alguien me había asegurado que no era una muñeca sin intelecto, me iría a casa. Y allí estaría Adam, esperándome. Listo para volver a hacer

las paces.

«Hueles a tabaco», me diría.

«Ya, ahora me ducho...»

Me agarraría la mano antes de que pudiera escabullirme, y quedaríamos cara a cara.

«Quiero que estés conmigo y nada más. Que dejes de huir», me diría suavemente mirándome a los ojos. «Me duele que sigas sin confiar en mí. Las cosas podrían ser maravillosas si te relajaras. ¿Por qué no confías en mí todavía?»

«Quizá porque me haces sentir que soy tonta porque me está costando adaptarme a que te veas con otras personas. Ayesha me ha dicho que no deberías decirme que soy demasiado sensible.»

«Es que no te estoy diciendo que lo seas. ¿Cuándo he usado yo esas palabras?», exigiría, gruñendo en un enfado súbito. *¿Lleva razón? Tengo que acordarme de señalarlo en el momento para que no pueda negarlo. ¿O quizá sí usa otras palabras? Pero así es como me hace sentir...* «Mira. Sé que no es fácil adaptarse a esto. Lo sé», concedería, calmándose. «Pero también sé que eres fuerte. No te presionaría si no supiera que esto te haría feliz a la larga. Te quiero. Vamos a estar juntos hasta que uno de los dos se muera, ¿no? ¿No?», se reiría, inclinándose para ponerse a mi altura. «Venga... no sonrías... no sonrías... Jo, qué seria.» Y yo sonreiría, rindiéndome. «Ve a ducharte y sé mi niña, anda. Ya hace rato que deberías estar en la cama.»

Sentiría una sensación de seguridad envolviéndome. Como la toalla en la que sin duda me envolvería en cuanto estuviera limpia. Como siempre hacía. La forma en que, si seguía esforzándome y siendo lo que él quería, creía que seguiría haciendo para siempre. «Esta es la primera lección que reciben las mujeres, las niñas, en la escuela del pensamiento y de los valores patriarcales», escribe bell hooks en *Comunión*.[7] «Se tienen que ganar el amor. No lo merecen solo por ser quienes son. Si quieren que las

quieran, han de ser buenas. Y esa bondad siempre está definida por los demás, por alguien de fuera.»

16

Dos tías y un tío

16/10/2016
Brooklyn

Cuando toqué el timbre de Miranda esa primera vez, estaba nerviosa y colocada gracias a la galleta vegana de marihuana que Mo me había dado. Recuerdo qué llevaba puesto porque lo escogí con cuidado, pero también fácilmente: pantalones cargo de color verde oliva con una camisa blanca que me dejaba un hombro al descubierto, un conjunto poco frecuente en mí en aquella época puesto que no pasaba el filtro de Adam. Pero me había vestido para otra persona. Esa noche iba a perder mi virginidad queer. Que las diosas me cojan confesada.

Tras saludarnos de esa forma tan propia de Miranda, con un beso de labios cerrados y apretados, nos sentamos en la cocina a tomar un té con una distancia cómoda entre las dos. Le vi los muchos tatuajes que llevaba en el brazo: uno en memoria de su madre fallecida, una rosa, una luna sonriente. Su rostro perfectamente desnudo, la camiseta blanca de tirantes sin sujetador. Me sentía hechizada, pero no aturdida. Miranda sabía hacerme sentir cómoda; era una terapeuta innata. Parecía saber cómo fluir sin ningún tipo de dificultad entre el trato de amigas y de posibles amantes.

Cuando se juntan dos personas sexualmente abiertas, la experiencia rebosa de detalles.

—No sé, Mo es encantador, pero me molesta que no le guste que hable del trabajo —me confesó Miranda—. Mira, por ejemplo, un día un tipo de la mazmorra me regaló una rosa y a Mo le disgustó mucho. Y yo estaba en plan, «Buf, chico, si tú supieras... Esta rosa me la ha regalado un tío que lleva vestido y una peluca rubia. Un hombre de ochenta años. No es coña».

—¿Y se lo dijiste?

—Sí, pero aun así se puso celosísimo. —Hizo una mueca—. Sabe que soy poliam, pero digamos que no es una buena señal en lo que respecta a la compatibilidad a largo plazo...

Cuando Mo llamó al timbre algunas horas antes de lo previsto, noté perfectamente cómo la energía pasó a centrarse en lo masculino. De pronto, sentí cierto resentimiento por la atracción inmerecida y disruptiva de un hombre alto de voz grave.

—¿Qué pasa, Rach? —dijo, dándome un gran abrazo. Besó la oreja de Miranda, y ese gesto me dio un subidón instantáneo, casi como si me pasara la corriente. Era fácil sentir la compersión [1] en este contexto, ya que no sentía ni a Mo ni a Miranda como míos. Adam, que esa noche había quedado por quinta vez con Leah*, esa estirada a la que solo le gustan las pollas*, era otra historia. Pero no iba a ponerme a pensar en eso ahora. Y si estar a punto de participar en mi primer trío y mi primera experiencia por debajo de la cintura con una mujer que me gustaba mucho no me distraía lo suficiente, es que estaba jodida de verdad.

Me senté entre los dos en el sofá. Estábamos colocándonos (aún más), como siempre.

—Bueno, ¿y qué tal te va el trabajo? —le pregunté a Miranda.

—¡Muy bien! Las chicas y yo hemos estado haciendo sándwiches para las personas sintecho y los vamos repartiendo en nuestras pausas. O

hacemos que los sumisos [2] los preparen, o que al menos paguen la comida, y luego los repartimos.

—¡Joder, qué bonito! —Sonreí, encantada—. ¿Qué te llevó a hacerlo?

—Mi trabajo hace que te des cuenta un poco más del sufrimiento que te rodea, creo. Es muy gracioso, cuando nos preguntan con qué organización trabajamos, se nos queda cara de tontos, y nos echamos a reír.

—¿Ves ese cuadro? —dijo Mo de pronto, señalando justo enfrente—. Lo hizo la *Dom del saco*. —Puso una voz como de historia de miedo, y la verdad es que le quedaba bastante adorable—. ¿Sabes qué hizo? A un tío le clavó los huevos a una tabla. En serio.

—Sí, y eso no es nada en comparación con todo lo que ha hecho, pero es porque se lo han pedido —rio Miranda—. Está hablando de la mujer que fue mi novia durante años. Pero en privado no era para tanto. Ni siquiera me dominaba a mí, porque no le gustan los juegos de poder con mujeres.

—¿Y por eso lo dejasteis? —Miranda había comentado que era más sumisa en sus relaciones románticas, y yo había tomado nota sin perder ni un segundo.

—No, rompimos por el sumiso que teníamos interno —suspiró Miranda.

—Eh, vale... Sigue... —reprimí una risita.

—Al principio, todo iba bien. Limpiaba, nos hacía los recados. Pero entonces se enamoró de mi novia y trató de sabotear nuestra relación. Y, con el tiempo, funcionó. —Se encogió de hombros, miró hacia abajo y me agarró un pie—. Pero bueno, ¡mira estos pies, son diminutos! Podrías ganar un montón de pasta haciendo vídeos en los que salieran tus pies al lado de cosas. Si trabajaras en la mazmorra, serías la Dom de Pies.

—Oye, pues no estaría mal. ¿Crees que podría encontrar clientes a distancia? ¿Cómo lo...?

—Estoy harto de hablar —suspiró Mo. Para entonces, cada uno había agarrado uno de mis muslos. Mo se giró para besarme. Y yo giré la cabeza hacia la izquierda y besé a Miranda. Pensé las mismas dos cosas que

siempre pienso con las mujeres, es decir, que son mucho más suaves, y que parece como volver a hablar tu idioma nativo. Sin palabras me dijo que le gustaban los mordisquitos, y mientras hacía lo que me pedía empecé a escuchar al resto de su cuerpo. Tímidamente al principio, luego con más fuerza, exploré sus brazos llenos de tinta y su cintura, su atractivo y perfumado cuello.

Como si fuera la de una desvirgadora sáfica, la habitación de Miranda olía a Mary Jane recién fumada y a pociones de aceites esenciales. El cielo estaba pintado para que representara el cielo; al móvil de pájaro-sirena-ángel-demonio le gustaba mirar. Su cama parecía infinita, como una balsa que flotaba en un río perezoso. Me puse encima de ella y presioné mi pelvis contra la suya mientras gemíamos y nos besábamos.

—Vale, pues nada, me quedo mirando —dijo Mo al cabo de un rato, sin un ápice de resentimiento en la voz.

—No te preocupes, estás aquí, también nos importas —replicó Miranda, dedicando un tiempo a besarlo—. Es solo que Rachel y yo todavía no habíamos tenido la oportunidad de conectar como ya hemos hecho contigo. —Puse los ojos en blanco en mi cabeza ante la necesidad de hacer de niñera del ego masculino. Quería que estuviera ahí, de eso estaba segura, pero me molestaba el ritmo que exigía.

Miranda empezó a lamerme y lo hizo durante un buen rato. Era agradable y excitante, pero me decepcionó ver que el hecho de que fuera una mujer la que me lo estaba comiendo no la convertía en un vibrador infalible. Hubo momentos en los que pensé que quizá esta vez lograría por fin volver a correrme así, pero, como de costumbre, en cuanto empecé a albergar la esperanza, el orgasmo se evaporó. Por muy novedosas e intensas que se estuvieran volviendo mis aventuras sexuales, no parecían poder escapar a las garras de mi narradora interna. Me seguía a todas partes, susurrándome sinsentidos vergonzosos al oído, mi mejor amiga y mi peor

enemiga hasta el final. Finalmente, le reconocí a Miranda que hacía años que no me había corrido con el sexo oral.

—Lo entiendo, no te preocupes —me dijo, levantando la cabeza para sonreírme antes de volver a terminarse el plato.

—Yo también quiero comértelo, pero me da miedo que se me dé mal —le confesé cuando estuvo saciada—. Será mi primera vez. Tendría que habértelo dicho antes, perdona.

—Qué va, cariño, es un honor —murmuró de esa forma tan suya, maternal y sensual a la vez—. Todo lo que quieras hacer será maravilloso. *Tú* eres maravillosa. Estoy tan contenta de que estés aquí...

Así que obedecí e hice lo que quería hacer.

Primero admiré su estilo: un matorral estrecho arriba, unos labios de una suavidad increíble. Que estuviera todo tan despejado me produjo cierto alivio y (porque soy judía y feminista) una culpa instantánea por haberme sentido aliviada. Yo misma llevaba un matorral bastante cargado, pero ahí estaba yo, al nivel de los hombres de los que sospechaba que preferirían que mi vagina estuviera en cierto modo esterilizada. *¿Qué nos da tanto miedo? Desaparecer entre la vegetación orgánica de la que salimos, seguramente*.

Ahora me daba cuenta de que mirar el coño de alguien era como mirar en el interior del cañón de una pistola, pero al revés: *Te di la vida y no te la voy a quitar*. ¿Acaso había entendido nuestro poder de una forma tan lúcida antes de ese momento? Desde luego que, cuando me había observado a mí misma, no. Le separé los labios con cuidado, observándola durante muchos minutos, siguiendo la Regla de Oro. *Quédate con ella*, pensé. *Venérala hasta que recuerde que es como el sol, siempre radiante, haya o no alguien para apreciarlo. Demuéstrale que es un privilegio que te deje bañarte en su luz*. Le puse la palma de la mano sobre la vulva, masajeándola suavemente para que empezara a fluir la sangre. [3] Cuando empezó a retorcerse contra la cama, mi excitación aumentó y me recorrió el cuerpo entero, desde la garganta hasta lo más profundo. Aparté la mano y la miré.

—Tienes un coño precioso —le dije. Me sorprendió que fuera tan simétrico, pensaba que nadie lo tenía así, algo irónico en alguien que aceptaba las irregularidades de los demás. Con cuidado, me adentré e inspeccioné el clítoris, un planeta de carne rosa en sí mismo. Esperé hasta que me lo suplicó, cogí aire y empecé a entrevistarla. Sabía que el primer paso era que viera que podía confiar en mí, hacer que se sintiera cómoda hasta que estuviera lo suficientemente segura como para contarme sus historias más importantes. Empecé con una pregunta segura y sin presión, grabé la respuesta, creé un diálogo. Lo más importante era escuchar con cuidado y eliminar la sensación de separación, mantenerme anclada a la fuente. No había prisa, ninguna prisa.

Como si hubiese estado esperando el momento perfecto, la polla de Mo se me metió dentro. No recuerdo si me preguntó. Su gran pene forrado de látex se torcía hacia la derecha, lo que lo hacía perfecto para encontrar mi punto G en ciertos ángulos, y que se pareciera más a una citología en otros. Me invadió una oleada de «pírate, polla», esa sensación que creía universal entre todas las personas a las que nos penetran, sea cual sea nuestro género u orientación sexual. Una aversión extrema y súbita a tener un pene o un masturbador en tu interior, a veces sin un desencadenante claro. ¿Podría ser el resultado de experiencias en absoluto consensuadas que había tenido en el pasado y había reprimido, o era un *déjà vu* que representaba un recuerdo colectivo que se había transmitido de una generación a otra de pollas que ocupan demasiado espacio? Quizá era el conducto emocional por el que todas las microagresiones sexuales que los hombres habían cometido contra mí —normalmente sin malicia o sin querer, producto sencillamente de un privilegio en el que no reparaban— intentaban salir.

En cualquier caso, no era la primera vez que esa noche deseé que Mo dejara de introducirse, tanto literal como metafóricamente. Estaba siendo injusta, me reproché; solo quería sentirse incluido. Pero me costaba más oír las pistas no verbales de Miranda con todas esas interjecciones fálicas, y eso

también acarreaba un enorme peso simbólico. Mi lengua empezó a moverse cada vez más rápido, a ser menos cuidadosa, aunque no pareció que a ella le importara. Movía la lengua arriba y abajo en lamidos discontinuos como si fuera un gato bebiendo leche. *¡Anda, pues claro, pussy!*[4] *¿Cómo no lo había pillado hasta ahora?* Me reí mientras lamía, y al hacerlo, Miranda empezó a estremecérseme en la cara. Mientras se corría, me sentí saciada de una forma que nunca había sentido al llevar a un hombre al orgasmo. La empatía parecía incrustada entre nosotras, y nuestros cuerpos, fusionados. Era más fácil sentir que éramos una.

Se me cayó el alma a los pies cuando volví a casa a las tres de la madrugada y descubrí que Adam no había vuelto. Me había dicho que seguramente él y Leah se acostarían por primera vez esa noche. Habíamos alcanzado otro hito, pero este lo detestaba. Y mientras esperaba que volviera a casa de follar y de acurrucarse y de cocinar para esa *puta-zorra-guarra-no-te-creas-que-es-como-tú-Rachel*, hice lo que casi siempre me ayudaba, el ritual que seguiría al pie de la letra durante varios años. Escribí todo lo que recordaba sobre lo que acababa de ocurrir, con los dedos incapaces de seguir el ritmo de los hechos recientes para demostrar que mi presencia merecía la pena.

Cuando Adam entró por la puerta y me encontró escribiendo en una postura infantil, seguí tecleando. Estaba fingiendo que estaba demasiado absorta como para que me importara lo que hubiese hecho, y al hacerlo, casi sentí que era verdad. Él sabía que no debía decir demasiado. Se quedó detrás de mí e hizo de mis caderas un paréntesis, rodeándome el culo de una forma que me hizo esperar seguir siendo la mejor frase que hubiese escrito jamás de su puño y letra. Me dio un cachete, con firmeza, no para que me doliera sino para recordarme cómo funcionaban las cosas.

—Ven a la cama —ordenó. Pocas horas antes, o quizá minutos, había estado dentro de otra mujer, y solo pensarlo hizo que me entraran ganas de

llorar, gritar, follar y ser su esposa de una vez. Me puse a cuatro patas, su favorita.

—¿Te lo has follado? —me preguntó a las espaldas mientras me penetraba profunda y lentamente. Yo sabía que la experiencia con Miranda, y no con Mo, era la que merecía que me reivindicara. Pero tenía que ser un hombre para que él se pusiera en el estado que buscábamos.

—Sí, y tiene una polla enorme —respondí. Para Adam, eso era importante: que la polla de otro hombre pudiera satisfacerme más. Se me metió todavía más dentro. Me dolió un poco, pero me hizo sentir bien, como si me estuviera castigando y saboreando al mismo tiempo.

—¿Quieres saber lo que he hecho yo?

—No, todavía no —respondí con un hilo de voz, notando cómo se me cerraba la garganta. Ya lo sabía. Lo sentía. Me moví hacia atrás para metérmelo aún más dentro, tan salvajemente excitada como apenada. Ahora ya ni siquiera tenía el monopolio de esto. ¿Cómo era posible que algo que me estaba rompiendo el corazón hiciera que me corriera tan rápido y tan intensamente? *Nunca seré suficiente para él; nunca lo he sido. Me dijo que era especial, pero no era cierto*.

Pareció leer mi mente, como siempre hacía, como si mis pensamientos fueran una historia que estaba predestinado a escribir.

—Mi niña eres *tú* —me recordó, desarmándome una vez más.

17

La divina feminidad

17/10/2016
Mensaje de texto

Rachel
No me importaría ir y que nos acurrucásemos un rato, si te apetece.

Miranda
¡Claro! Así conoces a mi criado sumiso:)

17/10/2016
Brooklyn

La mañana siguiente, Miranda llevaba pantalones de chándal y volvía a ir sin sujetador, y me pareció el doble de guapa. Me llevó al baño, donde un hombre delgado y de piel clara estaba de rodillas limpiando la bañera.

—Rachel, este es mi sumiso. Sumiso, esta es mi amiga Rachel.

—Hola —dijo con una vocecilla, con la cabeza gacha. Tenían un acuerdo: él quería servirle ataviado como una sirvienta, y ella quería que le limpiaran el piso gratis.

—¡Hola, encantada! —dije—. ¡Qué limpio está todo! —*Espero no estar sonando demasiado paternalista... ¿O quizá es eso lo que quiere? La*

verdad es que lo está dejando limpísimo. Miranda es una especie de genio.

—Cariño, nos vamos a mi cuarto un rato —le dijo Miranda al sumiso—. Aquí tienes los trapos para la cocina, y cuando termines puedes pulir los suelos. Las bayetas están debajo de la pila. Puedes utilizarlas para limpiar la encimera, rey. —No le dijo ni por favor ni gracias, pero le daba órdenes con mucha delicadeza. *O sea que la dominación puede ser así...*

Nos tumbamos y dejé que me tuviera en sus brazos como si fuera una niña y estuviera malita. El corazón me latía como si tuviera resaca, aunque no había bebido alcohol. Era la mañana después de acostarse con Leah, y Adam ya se había citado con alguien distinto. Ahora estábamos viendo a otras personas al menos dos veces por semana, a veces más. El asunto estaba ganando un impulso con el que no me sentía cómoda, pero como nos íbamos a mudar a Los Ángeles dentro de unas semanas, parecía que nos entendíamos mutuamente. Los dos estábamos poniendo fin a un romance de diez años con Nueva York, y ambos teníamos ganas de vivir entre árboles y estar más cerca de la familia de Adam. Yo también quería mudarme para tener que trabajar desde casa y no en la oficina. Había visto a algunas mujeres decir que se tenían que mudar a causa del trabajo de su prometido o marido, así que hice lo mismo y le dije a mi jefe que estaba prometida para darle un toque de credibilidad hetero/mono-normativo al asunto. Aunque Adam todavía no me había comprado el anillo, el plan era hacernos pareja de hecho cuando nos mudáramos y luego prometernos con vistas a casarnos, tal como había sugerido.

En el pecho de Miranda, mi jaqueca empezó a disiparse.

—Has sido muy amable y firme con el sumiso hace un momento —murmuré—. Creo que, antes de conocerte, tenía la imagen de que la dominación era áspera o mezquina. Pero tú eres muy dulce. Dulce, pero teniendo todo el control.

—Sí, es como me gusta hacerlo. Quiero que quieran servirme, que adoren la divina feminidad.

—La divina feminidad —dije, repitiendo la frase como una niña precoz que estaba aprendiendo un mundo nuevo. Ahora, ese sentimiento subyacente no solo me salía con Adam; una parte de mí se sentía, también, la niña de Miranda en sus brazos. Intenté volver a mi lado más adulto—. Supongo que tu trabajo como Dom te debe de haber enseñado un montón de cosas sobre cómo ser trabajadora social —observé.

—Uy, ya lo creo. He aprendido a dar espacio a los demás, a no juzgar y a no dejar que se me note la sorpresa o se me escape la risa. También he tenido que saber poner límites firmes. —Asentí como si lo entendiera, pero eso de los «límites» seguía siendo un concepto abstracto para mí. Ponerlos me parecía una buena idea, pero cuando me sentaba a hacer mis cálculos, todo se volvía borroso. Como explicar la teoría de la relatividad o algo así. *Vale, sí, tiene que ver con la gravedad, claro, por supuesto, eso ya lo sé*. [1]

Al rato, Miranda fue a ver cómo le iba al sumiso.

—Anda, cielo, te has echado una siestecita, ¿eh? —soltó, riendo. La oí murmurar para sí que se había hecho un ovillo como un gatito en el suelo —. ¡Enséñale a Rachel tu modelito! —Silencio. Y luego, con más firmeza, pero sin dejar de ser amable—: Venga. Enséñaselo.

Se había quitado el uniforme de criada de látex y se había puesto unas medias y un bonito sujetador negro.

—No parece que nada de esto te sorprenda —dijo tímidamente, con la mirada clavada en el suelo. Quizá quería que me sorprendiera. No estaba segura.

—No me sorprende —dije. *¿Interesada? Un montón. Pero sorprendida, no*—. Yo ya no tengo lencería así de bonita. ¡Me das envidia! Te queda genial.

—Gracias —dijo, sonrojándose, sin dejar de mirar al suelo.

—Muy bien, cielo, ya te puedes ir —dijo Miranda, cerrándole la puerta en las narices con cuidado.

Empecé a besar a Miranda por todas partes, lamiéndole los pechos con una reverencia lenta, introduciéndole el dedo con cuidado, jugando con ella. Hoy no había ningún hombre que fuera a meternos prisa, y estaba muy contenta, aunque algo nerviosa. Relajé un poco mi consciencia sobre el constructo que era el tiempo lineal, mi búsqueda de un destino. Me pareció que era mucho más fácil hacer esto a solas con una mujer, y no me sorprendió lo más mínimo. Cuando volvió a corrérseme en los labios, yo seguía sin sentir que necesitara o quisiera correrme, sin querer seguir esa tendencia habitual de mantener el empate. De nuevo, mi cuerpo ya era su cuerpo. Parecía entenderlo de forma intuitiva. Puse la cabeza sobre su pierna y me acurruqué entre sus muslos, aspirándola suavemente. Pasé de tener el control a sentirme pequeña, tranquila en la fecundidad que rezumaba de sus poros.

—Adam se acostó con otra anoche —dije en voz baja—. Era la primera vez. Sé que no significa que me quiera menos, pero no puedo evitar sentir que hemos perdido algo... —Me acarició el pelo y noté que me agarraba con más fuerza a su pierna—. En cualquier caso, merece la pena a cambio de esta libertad, ¿no? Hace mucho que quería hacer esto, y gracias a la no monogamia por fin he tenido la confianza suficiente como para estar contigo.

No dijo nada durante un rato.

—A veces pienso en lo que me dijo mi mentora, una mujer de noventa y cuatro años —dijo lentamente—. Fue ella quien guio a mi grupo de viajes psicodélicos durante décadas, y las semanas antes de morir seguía lúcida. Solíamos compartir unos silencios largos y cómodos. —Hizo una pausa, dejando que descansáramos también en ese silencio—. Siempre recordaré lo que dijo cuando rompió uno de esos largos silencios: «La mejor forma de amarte y conocerte de verdad es a través del amor romántico por otra mujer. Y mis hombres lo han respetado».

»Por ahora, soy poliam —siguió al rato—. Aunque creo que, a largo plazo, seré algo más monógama, si tengo hijos. Pero si termino con un hombre, necesitaría tener la libertad de poder estar con mujeres de un modo u otro.

Ahora, me sentía diferente. Ahora que había descubierto lo que me había estado perdiendo, no quería tener que escoger. Me di cuenta de que, solo por esa razón, lo más probable es que jamás quisiera ofrecerle a nadie la posibilidad de ser monógamos juntos. Aunque mi síndrome de la impostora queer seguía presente, ahora estaba segura de que estar con una mujer no era una experiencia que tachar en una lista. Era como si hubiese puesto una música que me habían dicho subliminalmente que silenciara desde antes de saber siquiera usar el mando. Una música que también me apasionaba, pero al ritmo de la cual Adam jamás podría bailar conmigo. Un tono cuyos oídos no eran capaces siquiera de percibir.

Aunque las palabras de aquella anciana son aplicables a mi vida —en el sentido de que no podría conocerme a mí misma «de verdad» sin haber tenido relaciones románticas con mujeres—, también son un ejemplo de una cierta idealización de lo queer a la que tengo una propensión peligrosa. Como si estar con mujeres fuera, en cierto modo, más evolucionado o interesante que estar con hombres. Como si las mujeres que ni intentan siquiera estar con otras mujeres cis, personas trans o personas de género no binario no lo hicieran solo porque tienen miedo de conocerse íntimamente. Además de ser una falta de respeto hacia las personas heterosexuales, esta forma de pensar coloca todo lo queer en un pedestal peligroso. La idealización puede convertirse con mucha facilidad en simbolización y apropiación. Igual que ocurre con las relaciones no monógamas, las relaciones queer no son ni más nobles ni sofisticadas por naturaleza. Pero cuando rechazaba ciertos constructos sociales para adentrarme en una u

otra, era fácil que me sintiera superior en mi rebeldía. Mi necesidad de demostrarme que mi propio lado queer era legítimo o «lo suficientemente fuerte» era el motor que impulsaba esta tendencia desubicada. Sabía que a menudo me sentía atraída por otras mujeres, y ahora por fin tenía una relación romántica con una de ellas. Pero seguía sintiendo como si me hubiese colado en una discoteca con un carné falso. *¡Mira mi historial de salir con un hombre cis tras otro! Podrían echarme en cualquier momento*. Era fácil confundir ese sentimiento de inferioridad con una superioridad inherente de las personas queer.

Unos días más tarde, estaba entre Mohammed y Miranda, cogidos del brazo como para sellar nuestra broma interna, mientras caminábamos por Eastern Parkway.

—¿Sabéis? Creo que no me importaría tener una hermana-esposa. [2] Creo que sería una situación ideal —dijo Miranda, sonriéndome.

—¿Estás intentando pedirme algo? Porque acepto encantada —dije, devolviéndole la sonrisa. No quería que las dos nos comprometiéramos con Mo, pero sí me gustaba que hubiese dos roles incluidos en un mismo término: esposa y hermana. Con Miranda era muy fácil pasar de un sentimiento al otro, del sexual al sororal. Pero ahora que apenas estábamos empezando, me iba a mudar a Los Ángeles. Al menos estaba segura de que mantendríamos el contacto.

Saborea esta estación, porque también pasará, me confirmaban las hojas otoñales de Brooklyn. Una de las muchas cosas que hacen que el otoño sea tan hermoso en Nueva York es la certeza de que se acerca el invierno. Y es inevitable que te atrape.

18

No dije que no

24/10/2016
Brooklyn

—Incluso te has puesto la ropa que más me gusta —dije con una mueca triste mientras veía cómo Adam se arreglaba para Leah. Sonrió y se acercó para darme un abrazo.

—Mi preciosa mujer judía —dijo, riendo—. ¿Cómo no ibas a ser un fastidio?

—¿Cuándo fue la última vez que te arreglaste para mí y me llevaste a algún sitio? Nunca salimos.

—Pues claro que salimos. Y saldremos otra vez pronto, ¿vale? Venga, no te pongas así. ¡Que nos vamos a mudar a Los Ángeles para empezar una nueva vida juntos! ¿No estás emocionada? —Antes de sus citas se ponía de un buen humor poco habitual en él. Me detestaba por tener la imagen de ser quien le borraba esa sonrisa. *Si de verdad lo quisiera como él me quiere a mí, no sería tan egoísta. Querría cualquier cosa que lo hiciera sentir así de libre*. De modo que intenté actuar como lo haría ese yo futuro.

Adam me dijo que me quería y se fue. Bebí y fumé y vomité una entrada venenosa en mi diario tratando de alcanzar una cierta catarsis antes de que

llegara Mo. Miranda quería que le contásemos cómo era cuando estábamos los dos solos. Tuve la sensación de que un Mo sin Miranda no iba a tener el efecto sedante que necesitaba esta noche. Pero sus deseos eran órdenes para nosotros. Nos besamos y dejé que Mo hiciera *lo que quisiera, no me importaba lo más mínimo*. De fondo sonaba una canción *indie* cuyo estribillo rezaba un sarcástico «Jesucristo es tu amigo».

—Mohammed metiéndole el dedo a una judía por el culo con una canción sobre Jesucristo de fondo... Es todo como una broma —dije irónicamente.

Apenas estaba a medio camino; fumada y borracha para intentar olvidar que Adam seguramente estaba follando en plan romántico con Leah en ese preciso instante. Todo lo que tenía que ver con ello me ponía enferma: me sentía enferma al imaginarlo y pensaba que estaba enferma por seguir teniendo esa «reacción ilógica» *seis meses* después de haber abierto la relación por su lado. *Tengo que aprender a ser más racional de una vez*. Pero el demonio de los celos no hacía más que ganar fuerzas.

—¿Quieres que vayamos a la cama? —le pregunté a Mo.

Aquella fue la jugada más inmadura y caprichosa que había hecho hasta el momento. Estaba quebrantando la única regla que Adam tenía en casa: prohibido que un pene me penetrara en nuestra cama si no estaba él presente. *Pero ha dicho que podía hacer «lo que quisiera» con Mo esta noche, ¿y no está él rompiéndome el corazón en este preciso momento, y no nos vamos a mudar dentro de una semana a Los Ángeles, donde tendremos una cama nueva?* Me corrí dos veces encima de Mo, pero no me sentí ni un poquito mejor. Ya se había hecho tarde y Adam todavía no había vuelto.

«Acabo de follar en nuestra cama», le escribí en un mensaje. «¿Por qué no vienes y me follas con Mo? Por fin lo ha sugerido.» No habíamos hecho un trío con otro hombre desde que habíamos estado con Liam. Quería volver a sentir que merecía la pena reivindicarme, lustrosa y nueva.

«*WTF???*», respondió. Adam casi nunca utilizaba acrónimos o puntuación superflua. Me había metido en un buen lío. Pensarlo me llenó de angustia y me tranquilizó a la vez. «No tardaré en llegar», escribió. «Y no.»

Cuando entró por la puerta media hora más tarde vi que, efectivamente, estaba cabreado. Intenté de nuevo dar pie al trío, intoxicada y desesperada. Los dos hombres estaban vestidos, y yo desnuda en el sofá. La situación me parecía sexy y me daba miedo a la vez, como si me estuvieran devolviendo para que me limpiaran («Creo que este desastre es tuyo...»), pero quizá conseguiría remediar mi transgresión si lograba convertir la rabia de Adam en deseo. *Además, ¿acaso no dijo, cuando me encontró haciendo un 69 con Liam en la cama (¡¿y por qué* eso *no cuenta como sexo?!) que era un «dolor bueno», y que una parte de él «casi quería habernos pillado follando», aunque se habría enfadado? ¿No ve que estoy intentando darle un subidón más intenso de lo que podría darle la sosa de Leah? ¿Que estoy portándome mal porque no estoy* nada *bien, pero que aun así estoy intentando ser lo que quiere que sea?* [1]

—Lo siento, tío, pero vas a tener que irte. Rachel y yo tenemos que hablar —dijo Adam, sin mirarme todavía. Me disculpé con Mo y le di un beso de despedida, aún desnuda. En cuanto cerré la puerta, supe que había empezado el juego. Por fin había conseguido que Adam sintiera lo que yo sentía cuando me dejaba: un sentimiento de traición incómoda. Era emocionante y peligroso, como que te pillen en el Ala Oeste.

—Puse una regla —dijo lentamente.

—Ya, pero...

—Una sola.

—Ya, pero dijiste que podía hacer lo que quisiera —murmuré—. Pensé que te gustaría. Que te despertaría esa sensación buena-mala.

—Sabes perfectamente que solo estás justificando tu manipulación. —Lo era. Pero también era solo una verdad a medias.

—Estoy...

—Cállate, Rachel. Dame un minuto. —Casi nunca decía mi nombre, a menos que estuviéramos en el mejor o en el peor momento. La cosa pintaba mal. Se sostuvo la cabeza entre las manos, respiró hondo varias veces y cerró los ojos. Vi cómo decidía que quería estar por encima de los celos. Una emoción inútil y contraproducente, en su opinión. O quizá ni siquiera estaba celoso; quizá solo estuviera cabreado porque había roto una regla. En cualquier caso, verlo recuperar el control fue como ver un ordenador reiniciándose, y me dejó de piedra y aterrorizada. Fue a nuestra habitación y miró la cama mancillada—. Ponte encima de mí —dijo, firme. Obedecí, contenta de que quisiera reivindicarme. De pronto cambió de opinión y me puso debajo, y empezó a follarme de su forma favorita, de la forma en que dolía, como si estuviera excavándome el cuello uterino. Lo hacía con una dureza superior a la habitual, mandándome un mensaje. Ya tenía el coño irritado por el tamaño de Mo y los condones.

Me duele, pero me lo merezco. Me está castigando. Me he portado mal a propósito. Mordí la colcha, giré la cabeza y empecé a disociar. *Miranda. Miranda... sálvame de este hombre*, recé. *Me hará daño si me porto lo suficientemente mal*. Me dolía todo, por dentro y por fuera. Me puse a llorar. Muy fuerte, de una forma en absoluto controlada o adorable. Adam estaba acostumbrado a que a veces llorara un poco mientras follábamos, de emoción. Pero ese era un *llanto feo, gritado, sollozante*, muy distinto de cualquier llanto anterior. Me salían unos gritos profundos, llenos de mocos... totalmente fuera de control. Estaba borracha, fumada, cansada y muerta de celos porque mi novio se acababa de acostar con otra mujer.

—¿Estás bien? —preguntó finalmente con un tono molesto, sin dejar de embestir. Sabía que pensaba que era otra rabieta, otro comportamiento al que no debía dar cuerda. No le contesté con palabras, sino que seguí sollozando con fuerza contra la manta, esperando que, si de verdad me quería, viera *claro que no estaba nada bien*. Esperando que quisiera parar y abrazarme, protegerme de su rabia, decirme que seguía siendo su única

niña, que no quería hacerme daño. Pero no: siguió empotrándome, castigándome, mientras yo lloraba a gritos y me alejaba mucho más de lo que jamás lo había hecho. Lo imaginé follando con Leah dulcemente, y la imagen hizo que quisiera hacerme daño. *Merezco que me veje. Soy una puta usada, corriente, gastada. Una niña mala que suspende todos los exámenes importantes*. Cuando terminó, se dio la vuelta y se durmió enseguida, sin mediar palabra, como si no hubiese pasado nada. Otro castigo fuera de lo común.

Fui al baño e intenté hacer pis, pero estaba tan irritada que no salió nada. Algo en mí se había sellado con un hermetismo desconocido. Me miré en el espejo. Tenía el pelo hecho un desastre, el rímel corrido por toda la cara, los ojos hinchados. Tenía pinta de... *¿Qué coño acababa de pasar?* Lloré, ahora con más calma, agarrándome al lavamanos, mareada. Traté de volver a entrar en mí, en mi cuerpo. Me sentía como si me hubiesen profanado, como si... *Ni se te ocurra pensar en esa palabra, es una falta de respeto hacia las personas a las que sí les ha pasado. Sabes que le has provocado a propósito. Te ha preguntado si estabas bien y no has dicho que no ni le has dicho que parara... Pero, para hacer de abogada del diablo, estabas sollozando y gritando, y era evidente que no era para nada normal, y no has dicho que estabas bien cuando te lo ha preguntado... Tendría que haber parado en lugar que seguir con más fuerza de la normal... Entonces, ¿quería hacerte daño? ¿Cómo puede quererte y también querer hacerte daño y pensar que está bien follarse a una persona que está llorando a gritos? Para, no finjas que eres una víctima. ¿No era exactamente el castigo que estabas pidiendo?* [2] No tienes derecho a sentir que...

Pensé en un artículo sobre una experiencia personal que había revisado el año anterior: «No dije que no, pero aun así fue violación». Fue uno de los artículos que publicamos que más discusiones provocó, y en él se describía una experiencia similar a la que yo acababa de vivir. La mayoría de las personas que se mostraban en contra de la autora anónima fueron otras

mujeres. Recuerdo un comentario en concreto: «Por favor. Si no decir que "no" cuando te das cuenta de que no te apetece mantener relaciones es violación, entonces mi marido me viola cada noche».

Inicialmente, consentí en tener sexo con Adam. Pero se convirtió en una transgresión profunda en el momento en que no paró en cuanto empecé a demostrar con total claridad una angustia intensa. No transmití un consentimiento afirmativo o entusiasta cuando me preguntó si estaba bien, solo omití un «no» verbal.[3] Un «no» verbalizado a través de sollozos histéricos y gritos.

Observé en el espejo esos moratones frutos del sexo que ahora eran habituales y que antaño fueron motivo de orgullo. Me miré los ojos hinchados y me hice una pregunta que me repetiría una y otra vez en los años que vendrían.

Rachel, ¿la liberación es esto?

Casi un año justo después, el #MeToo empezó a ser tendencia en Twitter.

Aunque, a los dieciocho años, pasé meses siendo acosada por un mentor/jefe de cuarenta años con el que me negué a acostarme; aunque me habían llevado a una salita para hablar de «una oferta de trabajo» para que un hombre viejo ultraortodoxo terminara besándome y sobándome sin mi permiso; aunque mi supervisor cuando era becaria me había hecho una proposición indecente aludiendo a la posibilidad de un contrato; aunque uno me había agarrado violentamente del coño en una discoteca porque no había querido bailar con él y mucho más... no dije nada. Como lo que había pasado esa noche y desde entonces con Adam, mis historias no parecían ser lo suficientemente terribles como para contarlas. Había interiorizado que eran los impuestos normales que cualquier persona con apariencia femenina debía esperar pagar, y sobre todo si era tan intrépida en el terreno sexual —tan novedosamente «temeraria»— como yo. En todo caso, creía que aún

había salido bien parada. No me habían *violado*. No me habían *pegado*. No habían *abusado* de mí. Era *afortunada*. Toda mujer cis y persona trans o de género no binario que conocía tenía historias tan problemáticas como las mías. Y la mayoría, mucho peores.

Pero claro, ese era precisamente el *quid* de la cuestión.

Algunos estudios apuntan a que una de cada seis mujeres son víctimas de agresiones o abusos sexuales; otros dicen que son una de cada cinco. El riesgo aumenta significativamente si eres queer; el 44 % de las lesbianas y el 61 % de las mujeres bisexuales son víctimas de violaciones, violencia física o acoso por parte de una pareja íntima, en comparación con el 35 % de las mujeres heterosexuales. [4] Si eres trans, las probabilidades de que seas víctima de una agresión sexual son de 1 entre 2. Para las personas de color, el racismo también supone un factor de riesgo aumentado significativo y sistémico. [5]

Cuando me documentaba para este libro ya sabía que los índices de agresión sexual entre las personas trans y/o de color eran más elevados, pero me sorprendió mucho descubrir que las personas cis bisexuales presentan un índice más elevado tanto de agresiones sexuales como de trastornos mentales que las poblaciones homosexuales y heterosexuales cisgénero. [6] Una de las posibles razones es que no «encajan» en las expectativas y dinámicas de grupo, ni los círculos homosexuales ni los heterosexuales se acaban de fiar de ellos porque pueden «pasar» por cualquiera de las dos identidades. Los posibles agresores podrían también racionalizar que las personas bisexuales/pansexuales ya son «excesivamente sexuales», más «abiertas a cualquier cosa»..., incluidas las agresiones. Y con «agresores» me refiero, en muchos casos, a sus parejas. Un informe extenso llevado a cabo por el Gobierno de Estados Unidos observó que el 64 % de las mujeres que afirmaban haber sido violadas, agredidas físicamente y/o acosadas lo fueron a manos de una pareja íntima, y no de un desconocido. [7]

Había perdido mi virginidad oficialmente con una mujer y, exactamente una semana después, perdí otro tipo de inocencia en mi propio hogar. No es una cuestión de causa y efecto, aunque no cabe duda de que un acontecimiento y otro estuvieron relacionados. Me asombra pensar en la inmediatez con la que mis experiencias reflejaron estas estadísticas. Y cómo racionalicé, de inmediato, que aquello era, ni más ni menos, lo que les ocurre a las personas cuyo físico es femenino y que tienen la osadía de ser pansexuales, de tener filias o de no ser monógamas.[8] *Y tú eres las tres cosas a la vez... ¿Qué esperabas, perra hambrienta?*

19

Olvidarse del dolor follando

26/10/2016
Manhattan

Terminé contándole a Miranda lo que había pasado, aunque no tenía pensado hacerlo. Sentía una vergüenza profunda y confusa, como si fuera imbécil por sentirme tan incómoda con toda la situación, y también por traicionar a Adam hablando de ella. Pero Miranda tenía algo, esa forma de hacerme saber que nunca me juzgaría ni a mí ni a mi relación, que me hacía contárselo todo. *Además, ¿con quién más podría hablarlo?* Hacía mucho que había dejado de ir a terapia.

Antes de conocer a Adam, ya llevaba viendo a la misma terapeuta cinco años. Al principio de mudarme, él solía preguntarme de qué hablábamos en las sesiones y hacía pequeños comentarios al respecto que, por razones que no terminaba de entender, me llevaron a respetar un poco menos las opiniones de mi terapeuta y a preocuparme que tuviera ciertos sesgos contra la no monogamia y contra Adam. Era una de las personas más inteligentes que había conocido jamás y, sin duda, la mejor terapeuta que había tenido. Pero ahora, de pronto, sentía que no podía confiar en ella. Poco después dejé de verla, de la noche a la mañana. ¿Y mis mejores amigas Robin o

Ayesha? Podrían terminar odiando a Adam y empujarme a que lo dejara si les contaba lo que había ocurrido.

—Sí, estas cosas son complicadas. —Miranda suspiró, empatizando con lo que le había contado, pero en absoluto escandalizada. Estábamos en una sala de juegos vacía en la mazmorra en la que trabajaba, sentadas sobre una jaula para perros—. A mí me pasó algo parecido. Tuve un novio que no paró a pesar de que yo estaba llorando y era evidente que no estaba bien, pero no dije que no. No sé, amor. Los juegos de poder a veces pueden liarte la cabeza. [1]

—¿Crees que deberíamos tener una palabra de seguridad? —No sabía ni por qué se lo preguntaba. Pero en ese momento me pareció adecuado decirlo.

—Sí, no estaría de más, claro —dijo con mucho tacto, implicando que eso solo abordaría una pequeña parte del problema—. También es importante que seas más clara en cuanto a tus límites.

Pero a mí seguía preocupándome que tener una conversación acerca de nuestra dinámica de poder podría acabar con su «autenticidad», o que molestaría a Adam, quien no paraba de decir que la idea del BDSM y de los juegos de rol le provocaba repulsión.

«Si se pierde la emoción solo por hablar sobre la dinámica de poder, significa que los miembros de la pareja no están en el mismo punto —me dijo la consultora sobre BDSM Emily Anne cuando le conté la historia años más tarde—. Lo que te ocurrió esa noche no fue BDSM. Fue un abuso, y la situación estaba condenada al fracaso. No habíais acordado vuestros límites, no teníais una palabra de seguridad, y carecías de autoconsentimiento, es decir, no sabías dónde estaban tus líneas rojas. Sí, tú provocaste una reacción esa noche, pero él es quien no paró cuando era más que evidente que no estabas bien.» Emily añadió que Adam «no actuó en absoluto como se espera de un Dom». [2] Dijo que alguien que protege a su sumiso sabe cómo detectar situaciones en las que está tan disgustado, intoxicado y/o

disociado que ha perdido la capacidad de dar su consentimiento. O, en mi caso, de responder siquiera a una pregunta.

Miranda y yo miramos las jaulas vacías que nos rodeaban.

—Tienes que seguir tus instintos —dijo finalmente.

—Pero Adam no deja de decirme que mis instintos negativos son «expresiones de mis miedos». Y soy consciente de que en parte tiene razón, porque desde que empezó a ver a otras mujeres, sí siento un miedo y unos celos irracionales —dije. Pero no le había pedido que dejara de verse con otras personas durante más de una semana. No sentía que fuera capaz de «decir que no» a la monogamia mucho más tiempo. Y quería «dejar atrás» ese instinto de parar las cosas.

—Sí, ya lo sé, es muy complicado. —Miranda parecía sentirse mal por no saber qué más decirme. Quizá ella también pensaba que no me quedaba más remedio que seguir adelante. Me enseñó el resto de la mazmorra y me contó historias de hombres con correas, hombres a los que se usaba como reposapiés, hombres que querían que los secuestraran poniéndoles una bolsa en la cabeza y les dieran latigazos. A veces también iban parejas. Y unas cuantas judías ortodoxas en busca de mujeres que las dominaran—. Sus maridos bajitos y regordetes las dejan en la puerta —dijo, riendo—. Por desgracia, aún no me ha tocado ninguna de estas mujeres. Pero sí salí con un chico ultraortodoxo durante un año. Un cliente, en secreto. Te puedes imaginar que todo esto se queda *muy* tranquilo durante los Días Temibles —me contó para justificar que la mazmorra estuviera tan vacía. Había un trono y varias jaulas, cuerdas que colgaban del techo. «Artes escénicas con un público muy reducido», lo llamó.

La canción «Fuck The Pain Away» sonaba en los altavoces y me pareció una elección bastante obvia hasta que pillé la ironía. En la mazmorra no se follaba. Esas eran las reglas: supuestamente, las relaciones sexuales no estaban permitidas, ni la penetración con pollas falsas ni los finales felices. Era una operación totalmente legal en la que ibas a redirigir el dolor hacia ti

mismo a base de latigazos. Ahora podía identificarme con ese impulso. Nunca me había considerado masoquista, pero ¿acaso no me estaba convirtiendo en una, en la práctica? Y en una *hotwife* que iba a orgías, y en la niñita de Adam, y en poliamorosa queer... Ahora sentía que era tantas cosas que ya no existía ninguna etiqueta que me definiera del todo. A pesar de lo que había ocurrido, aquello me aportaba cierta libertad.

Unos días más tarde, en Halloween, Adam y yo nos mudamos a Los Ángeles. Reuní el valor para pedir una moratoria temporal en lo de vernos con otras personas, solo hasta que nos asentáramos. Reconoció que mis celos también habían resultado agotadores para él. «Tampoco tenía previsto verme con nadie ahora. Tiene sentido que primero nos asentemos», dijo. *Primero*: la fecha de caducidad volvía a ser implícita, indefinida, pero justa. Sabía que seguiría hablando con Leah y que la vería cuando fuera a Nueva York por trabajo. Pero podía vivir con eso. Ahora, estaría bien lejos.

Cuando aterrizamos en Los Ángeles vi que recibía una sucesión de mensajes de Leah. Miré para otro lado, apreté la mandíbula e intenté que no me importara. *Puede que sea una pesada, pero al menos sigo siendo su rutina de entrenamiento favorita*. Me puse a mí misma un plazo para nuestro descanso de ver a otras personas de unos meses como máximo. ¿No quería ser una protagonista intrépida? Esta odisea de la no monogamia ya me había llevado a muchos lugares interesantes. Sería de cobarde y de estúpida darme la vuelta ahora. *No quiero que mis miedos y mis inseguridades boicoteen mi felicidad futura. Quiero amar. Miranda tiene que ser una señal de que voy por el buen camino. Se me están abriendo las puertas a mundos nuevos*.

En una fantasía adaptativa de tono literario, había empezado a imaginar que aquello era la travesía de un héroe narrada por él mismo. [3] La estructura conocida de este relato arquetípico me proporcionaba un marco en el que

visualizar mi realidad, cada vez más inestable. De esta forma, en la neblina de mi cabeza había un orden claro: estaba viviendo una aventura que al final cobraría todo el sentido del mundo. Que el viaje del héroe hubiese sido popularizado por los hombres era un factor subconsciente que le daba el estatus de «legítimo».[4] Al mismo tiempo, también imaginaba que subvertiría la odisea estereotípica en mi propia cruzada por encontrar la liberación romántica. *¿Por qué cuando un hombre escala el Everest se considera que hace periodismo de inmersión digno de ser galardonado,*[5] pero cuando una reportera explora lo más profundo de su psicosexualidad se considera que escribe confesiones eróticas? Que les den. Tengo que seguir avanzando.

Poco después intenté hablar con Adam sobre lo que había ocurrido esa noche. «No estoy diciendo que me violaras ni nada de eso, pero sí sentí que el hecho de que no parases cuando era evidente que estaba gritando y sollozando fue una transgresión muy grave», dije, vacilante. En cuanto oyó esa palabra se puso muy a la defensiva y empezó a gritar. Le pedí perdón por haberla empleado, e intenté dejarle claro que no le estaba acusando de haberme violado, pero estaba muy disgustado, incluso diría que se sentía traicionado. Terminé consolándolo y sintiéndome culpable por haber herido sus sentimientos. *Es normal que esté enfadado y que sienta que no lo entiendes. El mero uso de esa palabra implica que lo crees capaz de estar a un paso de hacer cosas terribles*.

Una semana después escribí lo siguiente en mi diario en una cafetería de Los Ángeles:

> *Y lo de la violación*
> *También me tengo que disculpar por eso*
> *Quiero un muffin de romero y calabaza*
> *Pero no quiero estar gorda*

Joder, vaya pensamiento de mierda, igual tendría que comprármelo solo por principios.

No me compré el muffin. Y jamás volví a hablar de esa noche.

Al escribir este libro, a menudo me he sentido presa de un hambre voraz que aparece de pronto. Surge como entre una neblina, sin saber por qué me siento los latidos del corazón en los oídos, a qué viene ese mareo. Y entonces me acuerdo, respiro hondo y me pongo a preparar alguna receta de repostería. Me acuerdo de la Rachel de no hace tanto, de esa que era y no era yo, escribiendo frases enrevesadas en su diario sobre si su pareja la había agredido sexualmente, que redirigía esa pregunta prohibida hacia la cuestión de si debía darse el capricho de comerse un muffin calórico. Y entonces la Rachel del presente, que también es la misma de siempre y una nueva versión temporal al mismo tiempo, saca la bandeja de hoy llena de pastelitos del horno. Que nadie se equivoque: no está ahora «mucho mejor» por arte de magia. Pero cada momento es otra oportunidad de escribir la historia en la dirección que le gustaría leer.

Así que, en el nuevo final de este capítulo, Rachel sí vuelve a hablar de esa noche. Y esta vez se come ese muffin sin dudarlo ni un segundo.

Tercera parte
29 años

TRANSCRIPCIÓN DE SESIÓN PSICOTRÓPICA

DISNEY DE ROBIN Y RACHEL

Droga: marihuana mezclada con el bajón de las setas
Película: La Bella y la Bestia
Fecha: 20 de abril de algún año

NARRADOR DEL INICIO:

«Si era capaz de aprender a amar a una mujer y ganarse a cambio su amor antes de que cayera el último pétalo, entonces se desharía el hechizo. Si no, permanecería condenado a seguir siendo una bestia para siempre. Al pasar los años, comenzó a impacientarse y perdió toda esperanza. Pues ¿quién iba a ser capaz de amar a una bestia?»

[La cámara enfoca a Bella, dando a entender que será ella quien aprenderá a amar a una Bestia.]

RACHEL:

Esta es la parte que siempre me hace llorar, esta transición… Porque es ella… Puede hacerlo. Y me quedo en plan «el héroe es ella».

ROBIN:

[…] Pero eso no lo sabes hasta el final, [1] cuando ella le arregla la vida… Es acojonante. Es terrible que eso es lo que les enseñen a las niñas, tía.

RACHEL:

Y que lo digas…

BELLA:

[Cantando con un tono épico, con ganas, directamente al alma de Rachel]
«El mundo entero quiero conocer […].»
«Quiero vivir preciosas aventuras […].»

RACHEL:

Uf, esta parte es tan… Era mi favorita.

ROBIN:

Pero sus planes se van al garete. No vive preciosas aventuras. Sé que se supone que eso es precisamente lo que pasa, pero… la secuestran.

RACHEL:

[Una hora después, hablando mientras la peli termina]

[…] *La Sirenita* y *La Bella y la Bestia* tuvieron una gran influencia en mí […]. Una de vosotras va a cambiar de especie. Nada que no sea una transformación total va a funcionar.

ROBIN:

Ya. Tienes que cambiar literalmente la esencia de quién eres para poder ser amada.

RACHEL:

Así es como sabes de verdad que es amor.

[…] Y si lo piensas, *Aladdín* es más o menos de la misma época, creo que la sacaron dos años después de esta. Y también es un peliculón. Pero el protagonista es un chico. Y no es la misma historia ni de coña… Él también quiere algo más de la vida, sí. Encuentra a Jasmine, pero no da la sensación de que esa termine siendo su aventura [principal].

ROBIN:

Ah, no, claro. Su aventura es superar esa sensación de inferioridad que tiene. Y ser simplemente él mismo y decirle a todo el mundo quién es.

RACHEL:

[…] Pero en *La Bella y la Bestia* y *La Sirenita* las dos [heroínas empiezan diciendo] «Quiero vivir aventuras. Busco algo más. No sé lo que es…».

ROBIN:

[Asintiendo, apenada, termina la reflexión de Rachel]

[…]. Y resulta que es un hombre.

20

Mi tesoro

21/12/2016
De: Rachel [para Adam]
Asunto: esta es mi forma de volver

¿se nota que voy fumada?
sí, otra vez, ya lo sé
... no vamos a ser siempre-monógamos
en eso estamos de acuerdo
la triangulación ayuda al subidón
solo que hay que calibrarla bien
ponerla a prueba y ajustarla a lo largo del tiempo para encontrar la dosis perfecta
estoy bien,
butrino,
gracias por preguntar.

23/12/2016
Los Ángeles, California

—¿Qué te parece? —le pregunté a Adam.

—¿Quién, la camarera?

—Definitivamente estaba tonteando. ¿No te parece mona? A mí sí. Quizá deberíamos dejarle nuestro número... —Hacía tres días que yo había cumplido veintinueve años y me había invitado a una cena especial «y a una

celebración sorpresa». No le iba mucho lo de las sorpresas, así que estaba segura de que había llegado el momento: me iba a regalar el anillo. Aunque desde un punto de vista *lógico* creía que no eran más que mierdas antifeministas, otra voz me dijo que iba por el buen camino. *Igual consigo librarme de lo de convertirme en una solterona vieja a la que nadie quiere antes de los treinta*.

Se encogió de hombros y pinchó un champiñón frito.

—Sí, supongo que es mona.

¿Tal vez se conformaría si hiciéramos tríos también con mujeres? Sí, eso podría funcionar... Quería que viera que esa pausa semimonógama era temporal, que podía ofrecerme con total seguridad lo que fuera que estaba a punto de ofrecerme. Habían pasado menos de dos meses y seguía hablando con Leah; aun así, sentí que mi reloj interno seguía con la cuenta atrás activada. Cuanto menos tardara en volver a dejar que volara libre, más evolucionada y cariñosa sería. A sus ojos o a los míos; ahora la distinción apenas se apreciaba.

—Hay algo que quiero decirte. —Me sonrió, dejó el tenedor, me cogió la mano. *Allá vamos, ¡lo sabía!*—. Verás, a las personas con las que he salido antes que contigo las he llegado a comprender. ¿A Kelly? —Dibujó una sonrisa burlona—. ¡La comprendía mejor de lo que se comprendía ella misma! Pero, aunque he comprendido a mis parejas, en los más de veinte años que llevo saliendo con gente, nunca me he *sentido* comprendido. Ha tenido que pasar mucho tiempo, pero creo que finalmente he encontrado esa comprensión contigo.

—Yo me siento igual contigo —dije, estrechándole la mano. *Soy toda una experta*.

—¿Te acuerdas aquel día que íbamos hasta las cejas de ácido y vimos a aquella pareja de ancianos caminando delante de nosotros? ¿Recuerdas que dije «Esos podríamos ser nosotros»? —No era la primera vez que evocaba ese recuerdo; esa imagen se había convertido en una parte integral de

nuestro relato—. Sigo pensando que —y aquí se le entrecortó la voz en el momento justo— esos *seremos* nosotros. Quiero que seamos dos ancianitos que caminan del brazo por el parque. —Deslizó la cajita de terciopelo hacia mí con una sonrisa traviesa—. Te habrás estado preguntando qué palabra he escogido... —Me invadió esa sensación extracorpórea que tienes cuando un momento sobre el que has fantaseado durante mucho tiempo se hace realidad, pero, aun así, tiene un punto decepcionante. La abrí con impaciencia. Las piedras de turquesa eran pequeñas y azules; vivas. La palabra que había grabado era aún mejor.

—Es perfecto. ¡Me encanta! —dije con la mayor de las sonrisas.

—¿Sí? ¿Lo entiendes? —Se notaba que, a su pesar, estaba orgulloso. Llevarlo a mi terreno siempre me daba una satisfacción enorme.

—Claro que lo entiendo. Es genial. —Jamás habría adivinado que escogería aquella palabra mágica secreta, y eso hacía que fuera aún mejor. Y, sin embargo, mientras me ponía el anillo (y juro que no estoy de coña), me sentí atrapada por el sonido de una verja de hierro cerrándose, el mismo puto sonido de la puerta de una celda. A pesar de mi hábito cada vez más frecuente de distorsionar la realidad con la ayuda de ciertas sustancias, lo de oír sonidos claramente en mi cabeza no formaba parte de mi repertorio. *Estás como una puta cabra. ¡Esto es justamente lo que querías! ¿Qué coño te pasa? Consigues lo que quieres, ¿y vas y te sientes atrapada?*

—Me encanta, gracias. —Sonreí. Y era cierto, pero tenía la sensación de que... *me apretaba*.

La celebración que había planeado consistía en ir a una sesión de jazz en el Blue Whale. Nos pilló un chaparrón poco corriente en Los Ángeles y acabamos empapados. Una vez sentada y sintiendo la incómoda humedad de mis calcetines, empecé a girar ese símbolo del compromiso que me impedía la circulación.

—No te preocupes, se dará de sí —me calmó Adam—. A mí me pasó lo mismo con mi anillo de casado.

Observé al chelista tirando de las cuerdas: llevaba un anillo plateado. Sabía que nunca vería a Adam etiquetado de esa forma. Dirigí la tristeza que ello me provocaba hacia un sentimiento de superioridad misógino. *He encontrado a un hombre de verdad. Indomable*.

Cuando terminó la actuación, corrimos hacia el coche bajo una lluvia que no cesaba.

—Todas las pelis románticas tienen una escena de lluvia, ¿no? —dije una vez dentro del coche, chorreando.

—Eso es justo lo que estaba pensando —me dijo, estrujándome la mano mientras calentaba el coche—. Supongo que se acabó la sequía, ¿eh? —Nuestro trato no escrito se había materializado. Me besó el dedo como si fuera su princesa. Era oficialmente suya—. Esta noche voy a necesitar tener las dos manos en el volante, mi amor. —Conducía con una concentración intensa y profunda, y el único indicio que delataba su tensión eran las venas del bíceps. Mientras íbamos por la autopista el agua caía con tal fuerza que hacía que el coche se tambaleara peligrosamente de un lado a otro. Me di cuenta, no por primera vez, de que le confiaba mi vida por completo. Confiaba que la protegería mejor que yo misma. *Si esto no es devoción, ¿qué es?*

Cuando aparcamos delante de casa, suspiré aliviada.

—Bien hecho. Has conseguido que lleguemos a casa vivos. Qué intenso ha sido.

—¿Sí? ¿Te ha gustado? —Sonrió—. ¿Te gusta cómo tu hombre protege tu vida? Con cualquier otro tío no habrías sobrevivido a esa tormenta. —Eso lo hacía a menudo. Bromeaba sobre lo inmaduros y poco de fiar que eran los otros hombres, a los que presentaba como unos fracasados. Era una táctica de control, aunque quizá no fuera consciente. Establecía un relato en la relación en el que los dos creíamos que nunca encontraría a nadie mejor. Nos secamos y entramos en calor. Puso su lista de reproducción más romántica y bailamos hasta que me acurruqué en su regazo. Froté la nariz

contra su pecho como haría cualquiera que se acaba de prometer. Parecía un nuevo rol. Me sostuvo así durante mucho rato.

Sabía que no les contaría la «noticia» ni a mi familia ni a mis amigos; tampoco había nada que contar, ya que en realidad no me había pedido que nos casáramos. Eso sí, le enseñé el anillo, rebosante de orgullo, a una desconocida en una fiesta de Navidad a la que fui la noche siguiente, sin disimular mi felicidad.

—Qué adorable. O sea, es como un anillo de compromiso, ¿no? —preguntó la desconocida.

—Sí, bueno, algo así... —Pero es que sonaba mucho como si fuera una adolescente evangélica que prometía mantenerse pura—. Nos hicimos pareja de hecho hace un mes —añadí para darle credibilidad al asunto.

—Pero, a ver, ¿te ha prometido algo? —Era una mujer de mediana edad y de ojos saltones, iba borracha, de eso no cabía ninguna duda, y quizá también fumada.

—A ver, no... Es más como que... verbalizó su intención de envejecer a mi lado.

La mujer gruñó.

—Déjame adivinar: ya ha estado casado.

—Sí, pero solo durante un año cuando tenía veinticuatro...

—Entonces eso no significa nada. Ya verás como se acaba casando otra vez. Solo que más adelante. Tiene más que ofrecer que tú. ¿Cuántos años tiene?

—Cuarenta.

—Ufff —dijo, haciendo un gesto con la mano, como si apartara algo—. A los cuarenta y muchos seguirá siendo deseable y se casará con otra. Lo que pasa es que por ahora ha encontrado a alguien más joven con quien divertirse, y esa eres tú. —No me lo podía creer. Es como si estuviera

diciendo mis pensamientos más paranoicos y profundos en voz alta. Unos minutos antes le había dicho que éramos no monógamos... ¿quizá por eso estaba siendo tan dura conmigo?—. Soy terapeuta y veo a mujeres en tu situación todos los días. Tratan de racionalizarlo, pero no son felices. Siempre acaba mal. Te digo las cosas tal y como son. Diviértete, pero no pienses que este compromiso es real. Cuando hay compromiso, no se necesita a nadie más.

De camino a casa, le conté a Adam lo que me había dicho.

—Es evidente que estaba loca. ¿No le has visto los ojos? —dijo, abriendo mucho los suyos y señalándolos para darle énfasis—. De loca. Además, ya sabes que la gente no entiende la no monogamia. Dan por sentado que, como eres una mujer, me estoy aprovechando de ti. Creen que la monogamia y el compromiso son lo mismo. Solo estaba protegiendo sus mierdas, nada más.

—Pero... Bueno, da igual.

—No, dime —dijo con delicadeza.

—Nada, tienes razón —dije.

—Dime —ordenó. Me encantaba que siempre funcionara. Que me obligara a expresar mis sentimientos. Nunca me libraba a base de decir «da igual».

—Pues que me encanta el anillo, de verdad. Pero lleva razón, en... en realidad no me has prometido nada. —Solo me salía un hilillo de voz. Miré al suelo, avergonzada.

—No se puede prometer que nada en la vida vaya a ser para siempre —dijo—. Lo cierto es que todo el mundo es tan leal como lo son sus opciones.

—¿Cómo quieres que me sienta segura si no paras de decir eso?

—¿No tiene más peso que esté escogiendo estar contigo sin mentirte sobre ello y hacer que vivas en una fantasía? —rebatió—. Te estoy diciendo cuál es mi intención, y es real y honesta. Tengo la intención consciente de estar contigo como pareja mientras los dos seamos felices. —Encogí los

hombros y miré por la ventanilla del copiloto. Adam no me había visto ni una sola vez al volante. Era una decisión consensuada—. Venga, dime qué piensas.

—Es que ya sé que ahora somos pareja de hecho, pero eso es muy fácil de disolver. Y no parece que a tu familia le parezca que es gran cosa. No quiero que pienses que estoy siendo desagradecida. Y sé que fui yo quien te pidió el anillo, pero...

—Pero ¿qué? —preguntó.

—Pues que no sé qué significado debería darle a todo esto.

—Significa que quiero envejecer a tu lado —respondió, sintiendo que no le estaba entendiendo.

—Sí, pero lo que estaba diciendo esa mujer es que en realidad no me has prometido nada, así que, en realidad, no significa nada.

Adam dejó que la pregunta implícita flotara en el silencio. Me cogió de la mano y la colocó en el cambio de marchas, acariciando el anillo con el pulgar. En tan solo un día, ya le había cogido cariño a la sensación de seguridad que me daba llevarlo en el dedo.

—Sabes que me casaría contigo si de verdad lo quisieras —dijo—. Y que provocarás un montón de dolor innecesario si acabas rompiendo conmigo. —Siempre lo planteaba de esta forma. Que sería yo la que rompería con él.

—Quizá me iría bien que fuese más difícil huir —dije. Sabía que ese era uno de los argumentos que más le costaba rebatir. Por alguna razón, me parecía que estaba siendo desagradecida al recordarle que me había prometido que nos comprometeríamos en cuanto nos mudáramos a Los Ángeles. *Quizá cambió de parecer después de que te follaras a Mo en la cama*.

—Siempre intentaremos solucionar las cosas, pero si un día dejamos de funcionar, no quiero que seamos infelices o que suframos más por culpa de una promesa legal —dijo Adam—. ¿No le da más significado el hecho de

que sea una elección? ¿Que no necesitemos un contrato del Gobierno? ¿Que sepas que quiero estar contigo hasta que uno de los dos se muera, y que renuevo esa elección todos los días? —Sabía a qué se refería. Ser no monógamo te da algo que parece subrayar más el compromiso, ya que decides seguir con la persona activamente. El hecho de que constantemente tienes presente que no debes dar por sentado ni el deseo de tu pareja ni las decisiones de ambos.

Nunca había fantaseado sobre lo de casarme hasta que conocí a Adam, y desde luego nunca había querido casarme con ninguno de mis otros novios. Pero ahora que no podía tener lo que me había propuesto con tanta pasión tantas veces, lo quería.

—Me horroriza que te diera todas esas falsas esperanzas —me dijo Ayesha más tarde—. Sé de primera mano cuánto tiempo ha pasado golpeándose el pecho en público por lo mucho que detesta el matrimonio y la procreación, incluso cuando nadie se lo discutía. Me pregunto si lo hablaba contigo porque creía que era lo que querías oír o si lo decía porque al final resulta que es más normativo de lo que cree. En cualquier caso, forma parte de lo mucho que te ha liado la puta cabeza, y no debería haberlo hecho.

Hasta que me sintiera preparada para volver a abrir la relación, decidí que también documentaría los efectos que tenía en nosotros esa especie de monogamia temporal. Empecé incluso a registrar mis flujos de conciencia. Las reglas eran: escribiría mis pensamientos todo lo rápido que pudiera y en cuanto los tuviera, sin permitirme censurar o pensar o eliminar ni una sola palabra. Quería tener el registro más puro posible de mi mente, sin filtros. Me cautivó la inefabilidad de mi objetivo; «la realidad de lo que estaba ocurriendo jamás podría expresarse con precisión —escribe Sigrid Nunez con respecto a los sentimientos—. [1] Incluso antes de empezar sabía que lo que lograra describir terminaría estando, como mínimo, al lado del

sentimiento, mientras que el propio sentimiento se me escurriría, como el gato que nunca llegas a ver cómo escapa cuando abres la puerta de casa».

11/01/2017
Flujo de conciencia colocada

[Adam] me dijo cosas muy bonitas ayer de la nada, cuando me vio tecleando en la sala de estar, diciendo «alexa, ¿cómo está mi novia tan buena?» y ella dijo «lo siento, no he entendido la pregunta» y él dijo «ya me lo imagino».

... En ese momento me entraron unas ganas enormes de [dejar que volviera a verse con otras mujeres]. Vi que cuando ame de verdad seré capaz de liberarlo de su jaula

Mientras tanto, le envié un correo electrónico a mi madre preguntándole por el diamante que llevaba cuando estaba con mi padrastro. Ya sabía que ellos también fueron «solo» pareja de hecho durante toda su relación. Pero ¿habría otros paralelismos?

04/02/2017
Respuesta: [Mamá] para Rachel
Asunto: Anillo

Quería algo que simbolizara el compromiso [de tu padrastro] conmigo. De ahí el anillo. Siempre que le hablaba de casarnos, que era algo que me costaba mucho, ni se negaba ni se ilusionaba. Pero a pesar de ser feminista, quería un reconocimiento «tradicional» de mi valor como pareja.

... Nunca dejé de sentir que yo fui el artífice de ese acuerdo. Él me «dejó» satisfacer esa necesidad mía [con el anillo que yo había escogido].

También le pedí que me contara más cosas sobre su primer marido, Tom. Sabía que era *goy* y que sus padres habían renegado de ella por casarse con él, pero ¿qué podía contarme de la no monogamia que había mencionado aquella vez?

... Yo quería atención. Flirteaba y solía conseguir lo que quería ... Los dos [hombres con los que estaba siendo infiel] me hacían sentir deseada y una sensación de control en una vida en la que no tenía ningún tipo de control ... Llegado cierto punto, sentí la

necesidad de contarle [a Tom sobre su existencia] y su respuesta me dejó sorprendida y confundida. Fue algo como «te quiero y mientras no me dejes, no pasa nada». Me lo tomé como indiferencia y como una respuesta poco convencional que no esperaba ... Entonces, un día llegué a casa y [Tom] me contó que se había acostado con la vecina. Me puse a gritar, incontrolable. Había perdido el control. Llegué incluso a sugerir que hiciéramos un trío; quizá para poder controlar también esa situación.

... No estaba a gusto, y lo dejé. Echando la vista atrás, creo que estaba tan hecha polvo que no sentía que merecía amor y lo apartaba...

Enviado desde mi iPhone

Mientras leía el correo de mi madre, observé cómo la historia se repetía sin preocuparse de disimularlo. *Tengo que aprender de sus errores y no alejarme del hombre que me quiere y me da libertad. Tengo que entender la no monogamia desde la razón y no desde el autoboicot.*

El psicoanalista Carl Jung creía que una mujer con «complejo de madre» no es capaz de aceptar las tendencias de su madre que ella misma presenta y que teme repetir los errores de su progenitora. Según Jung, esto puede llevar a que la hija rechace ciertos aspectos que representan estereotipos femeninos de sí misma y favorezca los aspectos que representan estereotipos masculinos. Siguiendo esta lógica, Adam era mi forma tanto de intentar solucionar los «errores» de mi madre como de rechazarla. Era cierto que ahora valoraba y confiaba más en el carácter hiperdominante y «racional» de Adam —el arquetipo masculino— que en mis rasgos más emocionales e intuitivos —el arquetipo femenino—. Adam tampoco dejaba de recordarme que no debía ser como mi madre.

Si me costaba aceptar su comportamiento era porque me estaba autoboicoteando a base de «miedos e inseguridades irracionales». Lo que ninguno de los dos parecíamos entender es que el gran valor que Adam concedía a su «racionalidad» en comparación con mi «irracionalidad» era también la consecuencia de lo que él proyectaba. En parte porque él, como hombre, no «debía» sentir emociones negativas intensas (a excepción de la ira, acompañada quizá de una pequeña ración de depresión), Adam no era consciente, o evitaba, sus propias vulnerabilidades, sus ansiedades y sus

manipulaciones nacidas de la falta de seguridad. Por eso tendía a proyectar esos sentimientos y comportamiento que representaban estereotipos femeninos en mí y otras mujeres. ¿Puede un patrón resultar irónico, a pesar de ser también bastante predecible?

«Que [Adam] trate de desacreditar tus sentimientos es un elemento tóxico del patriarcado. No se trata de culparlo a él o de verte a ti como víctima», me diría más tarde la maestra budista Kaira Jewel Lingo. «Se trata de ser consciente de que hay un viento que sopla en nuestra sociedad y que atraviesa también todas tus interacciones. Se trata de dos personas que intentan encontrar la forma de amar y de no verse atrapadas por las historias que han heredado. Y tal vez no saben cómo hacerlo.»

La auténtica fortaleza reside en la voluntad de ponerse a desenmarañar las cosas. Y a menudo se observa en los gestos más sutiles. En acercarse para escuchar, respirar hondo, arremangarse.

21

Si las paredes hablaran

> Una casa nunca es apolítica. La conciben, la construyen, la ocupan y la vigilan personas con poder, necesidades y miedos.
>
> CARMEN MARIA MACHADO, *En la casa de los sueños*

13/02/2017
Los Ángeles

Miranda había venido a la ciudad a ver a familiares y sumisos. Ese mismo día le conté a Adam una fantasía que ella había tenido en la que lo atábamos y lo obligábamos a mirar, impotente, mientras teníamos sexo. Como Miranda podría ganarle en una pelea, no era su tipo. Y tampoco le gustaba que lo dominaran.

—Pero un trío normal igual sí —dijo antes de que llegara Miranda a cenar, encogiéndose de hombros—. Deberías hacer lo que te apetezca —dijo.

Me encantaba que viniera gente a la casa que teníamos alquilada en Atwater Village, aunque siendo sincera, seguía sintiendo que era más suya que mía. Solo me había atrevido a contribuir con un par de objetos que no seguían el «estilo de Adam», disfrazados de regalo: las flores secas de nuestra segunda cita que había enmarcado para nuestro aniversario y una

postal que había encontrado en la que aparecían dos rollos de papel de váter, uno colocado «al revés» y el otro correctamente. «Existen dos tipos de persona», decía la frase que lo acompañaba. «Los que lo pillan y los que no.» Tenía presente que solo había ocupado los estantes inferiores de nuestras tres grandes librerías, tanto en Nueva York como en Los Ángeles. Me había desecho de la mayoría de mis libros con las prisas de mudarme al piso de Brooklyn, y se daba por entendido que lo que quedaba —en su mayoría libros de cocina vegana, textos feministas y memorias— no merecía un lugar destacado. Tardé otros seis meses después de mudarnos a Los Ángeles en atreverme a pedir cambiarlos a un estante del medio. Cuando lo hice, Adam parecía perplejo, molesto. Como si estuviera dándole significado a algo que no tenía por qué tenerlo.

—¿Qué es lo más interesante que has visto en tu trabajo? —le preguntaba Adam a Miranda, pasándole uno de sus porros perfectamente liados.

—A ver... Hay un tío al que le gusta jugar con la Biblia —dijo sonriendo, dando una calada.

—¿En plan jugar a ser Moisés? —pregunté.

—No, en plan meterse literalmente la Biblia por el culo mientras se caga en Dios —dijo, sonriendo—. O también están los tíos a los que les gusta meterse cañitas por la uretra. Llenarse los huevos con solución salina con una aguja. —Adam se estremeció y cruzó la pierna en ángulo recto, de esa forma que seguía encantándome—. Pero la mayoría son cosas muy tristes. Un veterinario vietnamita ya mayor que dice «Te quiero, mami. ¿Tú me quieres?», y yo respondo, «Eres muy importante para mí, Robert», y él dice, «Pero ¿me quieres?». —Miranda se estremeció solo de pensarlo—. Yo no quiero ser la mami de nadie.

Me dio vergüenza que oírla decir eso me escociera un poco. Pero la marihuana orgánica, ahora legal, que Miranda había traído de su cooperativa cannábica (#California) me estaba haciendo sentir traviesa.

—Tengo una pregunta: ¿dónde colocarías a Adam en el espectro de dominador/sumiso? Porque no le gustan los juegos de rol ni provocar dolor físico. Le gusta tener el control, compartirme y dar.

Miranda lo miró como si estuviera intentando encontrarle las costuras internas.

—Creo que es un *service top* [1] —dijo como conclusión—. Les gusta cuidarte, pero solo bajo sus propios términos. No me gusta trabajar con ellos. Son demasiado mandones. —Le sonrió—. Sin ánimo de ofender.

—Has dado bastante en el clavo —asintió Adam, divertido.

—Pero ¿crees que todo el mundo podría beneficiarse de explorar ambos lados de sí mismos, o que algunas personas son exclusivamente dominadoras o sumisas? —pregunté.

—Francamente, ya no tengo claro qué es lo real o auténtico para *mí*, porque he jugado mucho con muchos aspectos de mi sexualidad. —Suspiró —. Me cuesta más suspender la incredulidad. Intento encontrar a personas que me hagan creer que están encima de mí, pero es como si ya me supiera todos los trucos.

—En mi caso, todas las mujeres con las que he estado disfrutan de un cierto grado de dolor [2] —añadió Adam. Los motivos de ello parecían demasiado evidentes como para verbalizarlos. Salir con Adam despertó en mí ciertas tendencias masoquistas, o quizá fueran un requisito previo necesario para encontrarlo atractivo. Adam se excusó para ir al baño. A estas alturas, ya sabía que era una especie de ofrenda, la oportunidad de que iniciara un trío. Cuando volvió a la sala de estar, yo ya había empezado a besar a Miranda. Adam corrió las cortinas.

—¿A Adam le parece bien esto? —me preguntó como si él no estuviera ahí, mirándonos.

—Pues claro —dijo él con una risita, como si fuera una tontería pensar que verme con una mujer pudiera provocarle celos. Ni siquiera lo excitaba mucho. Decía que carecía de la sensación de estar compitiendo de verdad,

pero ahora parecía al menos un poco entretenido. Me emocionaba pensar que, después de todo, querría participar. Quería enfrentarme a mi miedo de verlo sacar la cabeza de otro matojo, de ver su lengua en otra boca, y todo ello con la persona que más seguridad me aportaba del mundo entero.

Nos dirigimos a la cama, y a Adam se le puso dura mientras Miranda y yo nos desnudábamos mutuamente. Le dije que por qué no se lo comía, y mientras lo hacía, yo la besaba y jugaba con ella. Me sentí llena de orgullo cuando me di cuenta de que no tardaría en correrse, una combinación intensa de competición y de dejarlos hacer. Era como si Miranda fuese mi sustituta y estuviera poniéndole en la cara el orgasmo *cunnilinguo* que yo aún no era capaz de darle. El dolor que ello me provocaba se convirtió enseguida en un intenso placer. Ahora lo entendía: durante el sexo, el pinchazo de los celos podía ser fluido, pasajero, fantástico, fetichista. Como si supieras perfectamente lo que haces y al mismo tiempo hubieses perdido el control de una forma muy agradable.

Cuando Miranda se fue mucho rato después, los dos teníamos el sabor de su vagina en la boca. Para mi inmenso orgullo y alivio, eso me puso cachonda. Estaba claro que Adam estaba orgulloso de mí.

Luego de esa noche, levanté oficialmente la moratoria semimonógama. *Tengo que encontrar la forma de comprometerme a largo plazo y conservar también mi libertad. No quiero engaños ni monogamia en serie. Y no quiero terminar silenciando mis verdaderos deseos solo con una persona, para siempre. Encontrar una forma de no monogamia sostenible es el único camino que quiero seguir*. Después de todo, durante nuestra pausa semimonógama me había sentido tranquila, más feliz... pero menos excitada sexualmente. *¿Por qué no me puedo sentir segura y salvaje de deseo al mismo tiempo? ¿Acaso la atracción está siempre ligada a la ansiedad?* [3] ¿O quizá sencillamente estaba desesperada por darle a Adam lo que quería rápidamente, y por volver a ser deseada con más intensidad? Era imposible

separar del todo mis motivos. Quería que el hambre de Adam por mí volviera a ser salvaje, de una forma que no había visto desde nuestros primeros tríos con otro hombre. Darle lo que quería y dejar que me viera desde lejos, como por primera vez. Quería vivir esa pasión con él, y quería encapricharme de otras personas. Quería todos los condimentos a la vez.

Inmediatamente organicé toda una serie de citas con las que protegerme.

19/02/2017
Anotación en el diario

El piso de [mi cita] es la máxima expresión del piso de soltero ... La tapa del váter se rompió ese día, botes de Old spice, una bañera en la que no me pienso bañar ... le cojo del pelo y me siento en su cara y al rato le digo debes de estar cansado y para y hablamos un rato, un buen rato.

... tengo una fantasía sobre cómo me gustaría celebrar nuestro aniversario, que es que [el nuevo] venga a casa y [Adam] nos mire mientras follamos. Estoy en celo ... la novedad me vuelve loca. Pero solo con la novedad no basta.

Una semana después de escribir lo anterior en mi diario, cualquier fantasía que hubiese tenido con ese chico nuevo se rompió y perdí interés en él. Un poco más tarde me ocurrió lo mismo con otro. Se había convertido, oficialmente, en un patrón nuevo: fantaseaba hasta la saciedad sobre el nuevo competidor de Adam (y tenía que ser un hombre para que Adam encontrara la competición excitante, lo que significaba que mis inicios en la vida queer dejaron de ser una prioridad). Me acostaba con un hombre nuevo pensando que quizá me rescataría (de Adam o de los celos, no me quedaba claro). Perdía el interés inmediatamente cuando veía que Adam le daba mil vueltas (tal como me había dicho que sería).

Liam, con quien había hablado frecuentemente desde que hicimos un trío hacía ya casi dos años, seguía siendo una excepción destacada.

22

La poesía fortuita de lo cotidiano

13/03/2017
Mensajes de texto

Rachel
Por fin te he buscado en google y he encontrado tu ensayo ... me ha gustado bastante. Muy emotivo...

Liam
... igual en vez de eso deberías desnudarte y hacerte unas fotos

[En una inusual demostración de dignidad, Rachel no responde. Al día siguiente, llega la recompensa.]

14/03/2017

Liam
Me alegro de que leyeras el ensayo. Lo escribí en un momento en el que me sentía como un escritor. Puede que escriba otro. Bienvenida a mi cerebro.

Rachel
Es que eres escritor. Lo que leí no se puede fingir, y ser escritor tiene tanto de enfermedad crónica como de verbo, aunque conozco bien esa

inseguridad/aversión hacia ti mismo. Espero que escribas otro. Me gusta tu cerebro.

[Castigando subconscientemente una sinceridad tan poco atractiva, Liam no responde. Pero Rachel no tardará en rendirse.]

18/03/2017

Rachel
sabes qué me hace gracia sobre las fantasías que estoy teniendo contigo últimamente?

Liam
¿Qué?

Rachel
Últimamente voy depilada. Casi nunca me depilo el pubis [...] creo que tiene algo que ver con exponerme totalmente

[Liam responde a esta admisión diez días después con una línea.]

28/03/2017

Liam
Espero que tengas en cuenta esas tetas respingonas tuyas

Sabía que entablar conversación constantemente con Liam era una forma de confirmar que carecía de valor, mis sospechas de que en lo más básico no merecía ser amada, e incluso de lo repulsivo que era que necesitara tanta atención. Hablar con él era como soltarme una goma de pollo en la muñeca. Tardaba demasiado en responder, era evidente que me tenía mucho menos presente, tal vez no pensara en mí en absoluto. Imaginaba que era una más. Sí, la dinámica entre nosotros era cada vez más humillante, pero que las cosas fueran cada vez más humillantes ahora era lo normal para mí.

Veía sin parar un vídeo en concreto de los que me había enviado: sus enormes manos un poco sucias de haber estado arreglando su barco, acariciando el mástil que era su polla. *Arriba y abajo, arriba y abajo*, tiraba de su suave escroto, bombeando al sagrado son de las olas. Me dijo que quería follarme en la cubierta bajo el sol, y luego en el océano. Esa fantasía era lo más cerca que estuvo jamás de ponerse romántico, y pensaba en ella mientras veía una y otra vez el vídeo, y también en el hecho de que Adam no llevaba nunca las manos sucias. *Arriba y abajo, arriba y abajo*: hipnotizada por un péndulo vertical.

Un día, en abril, Liam estaba de visita en California y me preguntó —el mismo día; supongo que su primera opción canceló a última hora— si quería ir de acampada con él al parque nacional de Joshua Tree. Me costaba mucho pensar en algo que me apeteciera más, pero me había comprometido a dar una charla en el club de derechos por los animales de la Universidad de California en Los Ángeles. Ya me había prometido a mí misma (pensando en el tráfico con el que tendría que lidiar para cruzar la ciudad) que no los dejaría tirados, pasara lo que pasase. Le pregunté a Adam qué creía que debía hacer. Me dijo que cancelar mi compromiso podría atraer «mal karma». «Pero haz lo que quieras», añadió, abogando por lo contrario con su tono. Llena de dudas, le dije a Liam que no podía ir *e hice lo correcto, bla bla bla*.

Después de la conferencia se me acercó un alumno entusiasmado; era un Liam en ciernes, teniendo en cuenta cómo lo miraban las demás alumnas y lo satisfecho que parecía aun sin ser consciente de ello. El chico me dio su correo: se llamaba exactamente igual, de nombre y apellido, que Liam. La poesía fortuita de lo cotidiano solía ser de todo menos sutil. Ahora, todos los días eran una viñeta que observaba en un plano casi metaartístico, especialmente en contraste con una realidad inmediata que cada vez parecía más borrosa.

En esa época iba fumada gran parte del tiempo, lo que desde luego contribuía a esa sensación de que todo era conmovedor, *beshert*. [1] Ahora que estaba escribiendo una columna sobre sexo cannábico me enviaban una muestra gratuita tras otra de producto de gran calidad. También me invitaban a unas fiestas verdaderamente fascinantes de presentaciones de marcas, en las que regalaban cannabis recién legalizados como si fueran caramelos. Tenía tanto THC que casi no sabía qué hacer con él, a pesar de repartir un montón entre los padres de Adam y algunos amigos. En California se había instalado la fiebre del verde, y yo era rica. [2]

Para intentar no fumar todos los días, le había dado a Adam el poder sumamente paternalista (incluso para nosotros) de esconderme todo lo que me iban regalando en una caja cuya combinación solo conocía él. La idea era que no podía negarse si se lo pedía, pero que tendría que pasar por sentirme juzgada si quería fumar con demasiada frecuencia.

«Ay, mi pequeña adicta. Eres como un mapache. Tenemos que guardarla bajo llave o serías capaz de husmearla en la basura», bromeaba con cariño, frotando la nariz contra mi cuello y poniendo los ojos en blanco. «Pero, ahora en serio, solo quiero que tu cerebro siga funcionando cuando seamos viejos, ¿vale?» Su motivación me conmovía, pero parece ser que seguía estando dispuesta a dejarlo en manos del azar. Me di cuenta de que quería marihuana con más frecuencia de la que me gustaría pedirla. Empecé a no decirle a Adam que había recibido algunas muestras. En una relación en la que se suponía que no tenía que haber ningún secreto, mi aventura con María se estaba convirtiendo en mi mayor y más evidente engaño. Le dije a Adam que sentía que estaba empezando a tener un problema, pero no parecía preocupado, sino que más bien me tranquilizó, como si fuera una hipocondríaca que se inventa una enfermedad imaginaria.

23/04/2017
Flujo de conciencia colocada

He decidido estar sola [mientras Adam tiene una cita que durará todo el día]
Quedarme aquí sentada, incómoda pero tampoco del todo
Anestesiarlo fumando hierba y poniéndome aceite de coco y marihuana en el coño
... ansiolíticos y ahora también un vodka con refresco de uva
Pero voy dando traguitos y respirando y tratando de no sentirme rechazada ...
¿No quiero que sea feliz? ¿Como yo lo soy?
Mírame, soy tan feliz ...

Lo que más me sorprende al leer estas viejas anotaciones de diario es que siempre parezco estar o bien *pchea* o bien *F*sdfkjhf;hef%*!*, aunque la mayor parte del tiempo no creía que me sintiera de ninguna de esas formas. Los detalles agradables —los detalles que me mantenían enamorada— se mencionan con mucha menos frecuencia que los momentos y las anécdotas negativas, que los celos. Desde luego que es un reflejo de cómo me sentía en la relación, pero también es indicativo de cómo funciona el cerebro. Los humanos venimos con un sesgo negativo integrado en el cerebro. Cuando vivimos una experiencia negativa, a menudo la almacenamos de inmediato en nuestra memoria de trabajo para que nos ayude a protegernos de un posible daño futuro. Sin embargo, las experiencias positivas solo suelen dejar una huella duradera si nos recreamos en ellas.[3] Los pequeños momentos cotidianos, que suelen ser los más felices, no son tan dramáticos, y punto. No los recordamos como «acontecimientos» a menos que se salgan de lo común, o que los saboreemos de verdad.

Y en estos diarios de entre 2015 y 2018 solo veo dos elementos positivos como ejemplo de «saboreamiento» constante: «papi», claro. Y luego, curiosamente, «niño pequeño». De todos los rasgos dominantes que me atraían de Adam, esos momentos de vulnerabilidad que le salían a veces —cuando reposaba la cabeza en mi pecho, admitiendo por fin el deseo de que también cuidara de él— eran tan valiosos que mi memoria los saboreaba y los almacenaba. Esas breves «inversiones» de nuestros roles siempre me conmovían. El contraste con el personaje que representaba normalmente era muy acusado, y me resultaba atractivo por lo poco frecuente y lo transitorio

que era. Había ido quitándose todas sus capas de macho hasta dejar a la vista el niño pequeño que llevaba dentro. Yo me aferraba a esos destellos porque eran ventanas a su bondad más fundamental, a esa bondad con la que nacemos todos pero alrededor de la cual nos salen unos callos u otros. Cuando el comportamiento de Adam me hacía daño, era tan evidente que procedía de un miedo reprimido que a la madre que llevaba en mi interior le costaba rechazarlo por ello. Quería cuidar de ese niño pequeño que de pronto tenía ante mí, pasara lo que pasase. [4]

No deja que nadie más lo vea así, pensaba, acariciándole el pelo mientras se permitía descansar por fin. *Sigue siendo la muñeca rusa que vi esa primera noche cuando extendió los brazos para tocarme. Ese precioso niño está acurrucado en lo más profundo. Merece sentirse totalmente comprendido y aceptado. Y me quiere de verdad. Solo que a veces tiene unas formas muy jodidas de demostrarlo. Pero yo también, ¿no?*

23

Mi metamor, mi yo

> Raquel siempre estuvo destinada a compartir a su amante [con su hermana Lea] [...]. Raquel personificaba el sacrificio; se sintió insatisfecha hasta el final.
>
> MIKI RAVER, *Listen To Her Voice: Women of the Hebrew Bible*
>
> (leído por Rachel cientos de veces entre 1998 y 2002)

Primavera de 2017
Los Ángeles

Cuando Adam me preguntó qué me parecía que Leah viniera a visitarlo por su cumpleaños, tomé la pragmática decisión de verlo como el siguiente paso en mi camino. Había leído en *The Smart Girl's Guide to Polyamory* que una de las mejores formas de luchar contra los celos era conocer a tu metamor.[1] Dado que iba a venir a pasar una semana en agosto (*¡una semana entera, joder!*), decidí entablar contacto con ella. Y así empezó la relación en la que más mensajes he enviado en toda mi vida.

08/05/2017
Mensajes de texto

Leah
Hola Rachel, soy [Leah]. Me gustó mucho que me

> escribieras por Instagram. Me encantaría llegar a conocerte como amiga, y tengo muchas ganas de que nos veamos cuando vaya en agosto. [...] Quería contactar contigo, pero no tenía ni idea de cómo hacerlo. ¿«Oye, las dos tenemos una relación con el mismo hombre así que puede que nos cayéramos bien, pero quizá las dos ya hemos decidido inconscientemente que nos odiamos mutuamente»? Dios, qué mal se me da esto, perdona.

Decidí que en realidad era todo un alivio escribirme con Leah. Éramos muy amables en nuestros mensajes; las dos nos esforzábamos mucho por transmitir cordialidad. Me recordaba a cómo algunas femmes hacen cumplidos sobre cómo vas vestida como por acto reflejo cuando te conocen en una fiesta, como diciendo: «Vengo en son de paz». *¿O será algo más del rollo ten cerca a tus amigos, pero a tus enemigos más aún?*

La forma en que Leah respetaba mi rol «principal» me hacía sentir que no le interesaba robarme mi posición. A veces me lo decía abiertamente, pero también lo demostraba evitando hacer referencias a su relación con Adam. Yo no respetaba esa misma regla no escrita, puesto que ella verbalizaba generosamente cuánto admiraba nuestra «relación principal». Pero yo intentaba no hablar de Adam de ninguna forma que pudiese interpretarse como que estaba alardeando. En las poquísimas ocasiones en que ella hablaba de Adam con cierto tono romántico, sentía un pinchazo de celos y me daba la sensación de que, de alguna forma, era un juego de poder pasivo-agresivo, pero trataba conscientemente de apartar ese pensamiento, porque no era justo. En lo referente a todo lo que no fuera el hombre que «compartíamos», hablábamos con una sinceridad casi compulsiva. Al hablar de sexo (no del sexo con Adam), nos dábamos el tipo de detalles que había visto en *Sexo en Nueva York*. ¿Era porque compartíamos el mismo hombre? ¿Estábamos presumiendo sutilmente? ¿Estableciendo vínculos entre nosotras? Creo que todas esas preguntas conformaban la respuesta. [2]

No tardaríamos incluso en compadecernos de las nuevas conquistas románticas de Adam como si fuéramos esposas-hermanas con más antigüedad en el puesto.

01/06/2017
Mensajes de texto

Rachel
Y es como una actriz británica adorable

Leah
AY DIOS MÍO, naturalmente que lo es [...]
Pero tengamos en cuenta que es la foto de perfil, eh
[...] Ostras, es MUY guapa

He decidido no incluir los mensajes más vulnerables que me enviaba Leah, pero pronto me volví muy protectora con su bienestar, como si fuera una terapeuta siempre de guardia. Descubrí que a veces era incluso más nerviosa, insegura y neurótica que yo, algo que era bastante impresionante y un poco perturbador. *¿Es este el tipo de Adam?* Qué más daba. Ahora que había pasado de ser una amenaza abstracta a convertirse en una persona de carne y hueso, lo que importaba era que Leah había dejado de ser La Que No Debe Ser Nombrada en mi mente. Incluso podía hablar de ella con Adam como si fuera una amiga en común. A veces sabía cosas que le estaban pasando antes que él. Eso también me gustaba, porque era como si estuviera menos excluida y tuviera más control. Leah y yo nos felicitábamos a menudo por nuestra amistad. Habíamos tomado la decisión, y no había sido fácil, de no ver a la otra como el enemigo. No solo me parecía avanzado, sino que también encajaba perfectamente con una sororidad auténtica.

09/06/2017
Mensajes de texto

Leah
Yo también me alegro mucho de que estemos hablando. Te agradezco mucho que me escribieras, especialmente porque ESTABA muy celosa de ti y de tu relación con [Adam]
Y ahora, en vez de eso, estamos forjando una amistad y tengo muchas ganas de conocerte cuando vaya

Rachel
Completamente de acuerdo. Yo también. Seguro que no será fácil para ninguna de las dos, pero al menos ahora lo abordamos como aliadas.

10/06/2017

Rachel
Ay madreeeee
Hoy he ido a ver [al nuevo]
Voy y me estoy restregando con él en ropa interior y me dice que no se ha hecho las pruebas [como le había pedido] y yo me quedo en plan, guay
Me pide que lo toque
Le quito la ropa interior y lo tenía todo lleno de llagas
Y le digo qué es esto? Y me dice «crees que tengo algo?» y yo, pues sí
Y le he hecho una paja igualmente, y ahora que lo pienso me da mucho asco porque ahora mismo paso de darle placer a un hombre solo porque estoy en shock
Y entonces de pronto me doy cuenta y le digo cuándo pensabas decírmelo?

Leah
[...] JO-DER
Te puedo llamar o estás ocupada?

Aunque a estas alturas nos escribíamos a diario, esa fue la primera vez que hablamos por teléfono. Ella entendía mejor que nadie lo que estaba en juego. Ese tío nuevo, a quien creía que le importaba de verdad, con quien

estaba desarrollando un apego real después de haber sido amigos durante meses primero, ni siquiera me tuvo lo suficientemente en cuenta como para hacerse las pruebas, tal como le había pedido, antes de hacer un viaje de varias horas para verlo. O para avisarme de lo que resultaron ser verrugas genitales. Era la segunda vez que un tío no me había informado de que tenía una ETS hasta después de haber estado restregándome sobre su ropa interior, habérsela quitado y haber preguntado. Jamás me había pasado algo así antes de tener una relación abierta. Pero ahora que era una mujer abiertamente no monógama, los hombres con los que me veía (de los cuales solo uno se identificaba como no monógamo en lugar de estar simplemente «viendo a gente») me trataban de formas que había tenido la suerte de evitar en su mayoría hasta entonces: se me corrían encima sin preguntar; cruzaban límites en cuanto al uso del condón; no me informaban de que tenían una ETS hasta que la cosa estaba caldeada, e incluso intentaban esconder brotes.

Pero, para mí, la mayor ofensa era la emocional. Esa forma en que ahora se consideraba que «ya estaba comprometida» y que por lo tanto era, por alguna razón que se me escapa, inmune al apego. Esa forma en que se daba por sentado que no desarrollaría sentimientos, o que no querría que se me quisiera y tratara con el cuidado habitual. Tras una década de ser considerada una chica con la que salir, ahora estaba experimentando que los hombres te traten como si fueses poco más que una estación de servicio divertida en la carretera hacia la Ciudad de Las Mujeres Respetables. El hecho de que se diera por sentado que el sexo ocasional era lo único que tenía que ofrecer o que quería me resultaba desesperante y doloroso, por decirlo suavemente.

Como mujer que mantenía una relación abierta, seguía sin tener problemas para encontrar a alguien con quien salir o acostarme, pero cuando se trataba de encontrar a alguien que ofreciera intimidad de verdad, parecía que Adam me llevaba ventaja. Para empezar, él no parecía estar angustiado todo el rato ni parecía proyectar fantasías de rescate en todo el

mundo. Pero también parecía mucho menos probable que las otras mujeres con las que se veía lo consideraran únicamente como un juego sexual divertido. En realidad, sospechaba que estar conmigo aumentaba su valor en el mercado, incluso si las mujeres se mostraban inicialmente más cautelosas. Que ya estuviera con alguien quizá demostraba que merecía la pena conservarlo. [3] Parecía que el hecho de que yo ya tuviera pareja hiciera que los hombres me vieran menos rígida y más divertida sexualmente, pero con un potencial menor de ser valiosa. Ya «era de alguien» y, por lo tanto, un producto usado que ya tenía práctica y que se podía tomar prestado y luego devolver. Que yo misma hubiese empezado a restarle cada vez más valor al sexo y a mi propio cuerpo perpetuaba ese ciclo. Para entonces, el sexo no era más que otra droga; o bien era lo suficientemente potente como para despertar el deseo de Adam y distraerme de mis celos, o bien era insuficiente. Teniendo en cuenta esta mentalidad consumista, no me sorprende que me costara desarrollar apego o atraer a los tipos de persona que podría querer que se apegaran a mí.

Fueran cuales fuesen las razones por las que me tocó llevarme la peor parte, sentía que mi dinámica con Adam debía estar más «equilibrada»; un error de novata en el poliamor, ya que eso es casi siempre imposible. Ahora que lo había vuelto a liberar, Adam tenía citas una o dos veces a la semana. Sentía que todo estaba yendo demasiado deprisa, pero no quería echar el freno de emergencia de nuevo y terminar saliendo disparada.

—Dos citas por semana es demasiado —le decía, intentando no ser demasiado quejica—. Siento que todo esto está ocupando demasiado espacio en nuestras vidas. Como si estuviera mermando nuestro tiempo juntos. Como si siempre estuviera preparándome para tus citas o recuperándome de una de ellas.

—Pero tú tuviste tres citas la semana pasada —objetaba con toda la paciencia de la que era capaz de armarse.

—Ya, pero porque estoy intentando seguirte el ritmo. —Eso era verdad a medias—. Estoy tratando de encontrar a alguien con quien quiera verme a largo plazo para que esto sea sostenible. Pero no encuentro a nadie que no termine decepcionándome.

—Sí, es que la mayoría de los tíos son unos pringados, eso es verdad. Por eso tienes que asegurarte de conservarme a mí. —Sonreía y tiraba de mí para acercarme a él y darme un beso condescendiente en la cabeza. *Dios, sigue encantándome que haga eso. ¿Por qué me gusta tanto?*—. No busques igualarnos. Relájate. Tú has salido con muchas más personas que yo, y desde luego que te has acostado con muchas más. Solo han sido unas semanas bastante ajetreadas. Y ni siquiera me estoy acostando con ninguna todavía.

—Bueno, pero sí se lo has comido... —murmuraba.

—Irá fluctuando. Ya lo verás. No será así siempre —decía.

Aunque Adam ahora estaba en la otra punta del país respecto de Leah, me enteré de que su relación parecía afectar también a la percepción que los hombres tenían de ella. Cuando un tío con el que había estado viéndose durante meses mantuvo relaciones sin protección a sus espaldas, le echó en cara su relación con Adam. (Igual que la mayoría de los hombres que he conocido y que se acuestan con varias personas a la vez, no se identificaba como no monógamo.)

12/07/2017
Mensajes de texto

Leah
Utilizó [a Adam] en mi contra como un arma arrojadiza, siempre hace lo mismo [...]. Y me preguntó por qué confío [en Adam] más que en él
Y le expliqué que [Adam] era la pareja más madura y equilibrada que he tenido, y que lo conozco desde hace mucho más tiempo

[...] se siente SÚPER inseguro respecto de [Adam].
Pero no lo reconoce

Qué terrible y qué miedo que este imbécil tuviera relaciones sin protección sin avisarla. Al menos Adam nunca haría eso. Estuve escribiéndome con ella una hora, y decidí que más adelante le pediría que se volviera a hacer las pruebas antes de venir. Sí, Adam y ella habían estado utilizando preservativos tal como habíamos acordado, pero toda precaución es poca.

Pero a veces, cuando me sentía muy sobrepasada y celosa de sus citas en Los Ángeles, tenía unas fantasías muy oscuras. Que contraíamos una ETS, o que me quedaba embarazada a pesar de llevar el DIU. Así, al menos, Adam *tendría* que bajar el ritmo. Estaría aún más ligado a mí. En realidad no quería nada de eso. Era como la «fantasía» que algunas madres agotadas dicen tener: que las ingresan en el hospital. Así, al menos, estarían obligadas a descansar.

Ay, sí, descansar.

Lo ves, te dije que no te acomodaras demasiado.

24

Pretty Woman al revés

18/7/2017
Mensajes de texto

Rachel
Tía, tengo una especie de sugar daddy
Y me está molando

Leah
Qué me dicessssssssss
????????

Rachel
Pero no nos hemos acostado ni nada aún

Leah
QUÉ FUERTE, tendrías que verme la cara

Rachel
[...] Ahora que me estoy permitiendo explorarlo pienso,
por qué no lo he hecho desde siempre?
[...] es empoderador
[...] como pretty woman al revés

Verano de 2017
Los Ángeles

Conocí a Silas en OkCupid. Su perfil dejaba claro que no era monógamo y que tenía una pareja principal. A sus cuarenta y seis años, era mayor que cualquier persona con la que hubiese salido, pero me gustaba el hecho de que tuviéramos relaciones parecidas. (No había tenido mucha suerte en lo de interesarme por alguien que se identificara como no monógamo, al margen de Miranda.) Me sentí un poco deslumbrada y halagada cuando me di cuenta de quién era. Él no era famoso, pero sus negocios sí.

—No tengo tiempo para juegos, y no busco a alguien a quien ver más de una vez a la semana. —Sonrió sobre nuestros boles de arroz de quince dólares. Era tan sincero para ser una primera cita que fue como un soplo de aire fresco—. Mi novia actual fue mi pareja secundaria durante muchos años, hasta que mi mujer y yo nos divorciamos. No es posesiva y le gusta mucho compartirme. En realidad fue ella quien me animó a que volviera a OkCupid. Cree que esto hará que la cosa se mantenga sana entre nosotros. Pero no tengo mucho tiempo, y no me gusta acostarme con una y con otra. Me gustaría estar con alguien estable, sin dramas.

—Yo busco algo parecido —respondí.

—Fantástico —dijo, y sonrió como conclusión—. Tengo que volver al despacho, pero me ha gustado conocerte. ¿Puedo invitarte a cenar la semana que viene? —Me sentí como si hubiese pasado a la siguiente fase en una entrevista de trabajo.

Tras nuestra segunda cita, Silas me dijo más claramente que también le gustaban las dinámicas tipo papi/niña pequeña, con cierto componente económico. Agradecí que la no monogamia me estuviera ayudando a estar más abierta a distintos tipos de relaciones, a juzgar menos. Tener un sugar daddy es algo que no me había permitido plantearme siquiera mientras hacía el *casting* para buscar «al Definitivo». ¿No se dedicaban esos tíos a comprar la experiencia de tener novia y a llamarlo otra cosa? Pero resultó que incluso la *idea* de que me mantuvieran de esa forma me excitaba, y ahora me sentía libre para explorarlo. Nunca había salido siquiera con un

hombre que pagara siempre la cuenta. (Adam siempre sacaba la tarjeta, pero era la de nuestra cuenta conjunta.) ¿Cómo no se me había ocurrido nunca que los Servicios de Conversación Interesante en un Paquete Bonito que ofrecía se podían compensar con algo más que reparaciones de bicis y montaje de muebles? Sentía que mi condicionamiento me había timado, como cuando te das cuenta de que las cejas pobladas están de moda después de pasarte la vida depilándotelas sin parar. *Ya tengo casi treinta años, mis mejores años y mis mejores pelos de las cejas ya han pasado. Como dijo Liam, daré las gracias por tener las tetas aún (más o menos) respingonas y espabilaré*.

Silas me pidió que le dijera mi talla de zapatos, sujetador y ropa; cuáles eran mis marcas y comida favoritas; lugares a los que me gustaría ir de vacaciones. Me dijo que, le contestara o no, empezaría a recibir regalos esa semana. Firmó el correo como «Papi». Tal como había prometido, empezamos a recibir bolsas de comida *gourmet* en casa, además del segundo aparato de aire acondicionado que Adam había dicho que no necesitábamos. Lencería y zapatos fabricados éticamente. Un bodi de bebé en talla de adulto que decía «*I* [corazón] *Daddy*». Adam y yo nos echamos unas buenas risas a costa de este último, y luego me lanzó a la cama. ¿Era mi imaginación o de pronto empezaba a tratarme con algo más de respeto?

Cuando por fin fui a la casa de Silas, me sentí como en una película. Nunca había estado tan cerca de ese nivel de riqueza masculina, blanca y privilegiada. Delante de la cama teníamos un espejo enorme, y mientras nos observaba teniendo relaciones sexuales, sentí esa satisfacción propia de las personas que sobresalen en lo que hacen. Era deseada. Tan deseada que alguien que no era feo querría incluso pagar indirectamente para hacer todo eso conmigo.

29/07/2017
Anotación de diario

Llevo ensayando para este papel toda mi vida. [Silas] me ahogó [pero] no quería que me fuera a casa la primera vez con marcas

«eres mi putita?» y me tiré un pedo pero intenté hacerlo pasar por un pedo vaginal, soy puta?

... [Adam] me pidió matrimonio tipo «He estado pensando en ello me casaría contigo», y lo miré a los ojos y no pude decir sí

Este tipo de medias pedidas de Adam eran frecuentes cuando había competencia de semen. Ya no me las tomaba en serio, no sentía que «contaran» como algo sincero, aunque, ahora que lo pienso, no estoy segura de por qué. En general, me sentía superior y molesta por el hecho de que el estigma que rodea al trabajo sexual me hubiese hecho perderme ese torrente potencial de ingresos y seguridad hasta ahora. Pero eso se acabó. *Tengo que dejar de regalar mi tiempo y mi cuerpo a menos que la persona lo merezca de verdad. Adam tiene suerte*, pensé, recuperando brevemente mi «autoestima» dependiente de la validación masculina. *Sí, eso es, tal cual. Es un cabrón con suerte por estar conmigo.*

Teniendo en cuenta que también había empezado a salir con un director de cine alemán al que estaba haciendo esperar antes de acostarme con él, me sentía en una forma excelente antes de la inminente visita de Leah. Silas y yo hablamos de que me pusiera una habitación de hotel cerca de donde estaría de vacaciones con sus hijos esa semana, pero la visita de Leah se acercaba y Silas no había hecho la reserva. ¿Y era cosa mía, o había menos regalos desde que nos habíamos acostado? Empecé a caer en espiral. A creer que me había utilizado y que mi valor ahora era menor porque había entrelazado el sexo con el materialismo.

Mi creciente nerviosismo por la visita de Leah mutó en una compulsión cada vez mayor de poner a Silas a prueba. Sabía que estaba siendo infantil, pero necesitaba que estuviera a la altura y *me distrajera, más rápido, más fuerte*. Necesitaba que me proporcionara el subidón más intenso posible. Necesitaba que esa nube de ansiedad generalizada que me pesaba sobre la cabeza constantemente lo *mereciera*. Sabía que ponerle nombre a mis sentimientos seguramente lo provocaría hasta el punto de rechazarme. Que,

en parte, Silas me «compensaba» a cambio de la promesa implícita de que no le pidiera ningún trabajo emocional. Sí, sabía lo que estaba haciendo cuando le di al botón de enviar en el correo electrónico. Estaba confirmando mi miedo de que era como mi madre, provocando el rechazo como forma de autoboicot. Y al hacerlo, también estaba reafirmando que Adam hacía lo correcto al intentar cambiarme.

> 07/08/2017
> De: Rachel a [Silas]
> Asunto: Querido Papi
>
> ... Me sentí un poco como una prostituta al acostarme contigo y no recibir ningún mensaje bonito tuyo durante varios días ... pero en cierto modo sentí que te lo debía después de todo lo que me has regalado. No me malinterpretes —quería dártelo— pero ... pedirte algo concreto [la habitación de hotel] fue mi forma de intentar recuperar cierto poder, de afirmar mi valor, de decir que no quiero que se me subestime.

Silas me contestó diciendo que estaba «horrorizado» de que hubiese insinuado que alguna vez pagaría a cambio de sexo. No quería volver a verme nunca más.

25

El no apego

Agosto de 2017
Los Ángeles

Lo primero que pensé cuando vi a Leah: *Es aún más guapa en persona que en las fotos*. Leah es medio judía y medio irlandesa, y parece no haber heredado ninguno de los rasgos menos loados de sus antepasados. Ojos grandes y marrones, piel de porcelana, una naricilla adorable; lo único judío en ella que pude oler fue una parte misteriosa, nerviosa, estudiosa y cachonda. Decenas de largos mechones de cabello gris a lo Zooey Deschanel. Los brazos, cubiertos de tatuajes esotéricos y, de algún modo, nada pretenciosos; aros diferentes colgaban de sus diminutas orejas. La ropa que llevaba era imperfecta en la medida justa, como un maquillaje invisible, pero todo daba la impresión de estar pensado. *Touché, Leah. Touché*.

Sentí cierta atracción por ella, pero sabía que era hetero. Antes de hacernos amigas, esa había sido una de las cosas que más me había molestado de Leah. Como si no pudiera existir una mujer que fuera totalmente heterosexual. Como si solo intentara monopolizar a Adam. Verás que ninguno de los recuerdos de la primera vez que nos vimos tienen demasiado que ver con su personalidad. Como si lo único que importara

fuera su aspecto. Sí recuerdo que también me cayó bien en persona. Siguió siendo amable, educada, lista, respetuosa, y se le notaban los nervios incluso más que a mí. Fuimos a comer las dos solas (tal como yo había pedido y ella había coincidido en que sería lo mejor) y seguimos hablando de todos los hombres del mundo, menos de Adam. La dejé en el Airbnb donde se hospedaría con Adam.

A pesar de haberme cargado lo de Silas, tenía planes para pasar la noche con el director alemán. Con un poco de suerte, podría mantenerme atraída durante al menos una semana. Pero esa noche, ocurrió lo de siempre: sentí que mi atracción se disipaba casi al instante después de habernos acostado. Vi a Adam sonreír con sorna en un rincón de mi mente ante algo que habría considerado «una tontería» y perdí mi atracción de golpe y porrazo. *Ni siquiera sabe follarte como es debido*, juzgó Adam en mi cabeza cuando el director se corrió antes de lo que pretendía. *No te preocupes, luego te doy lo tuyo. Cuando haya terminado de cuidar de Leah*.

Me levanté pronto, dejé al director durmiendo y di un paseo hasta la playa de Malibú. Adam y Leah habían pasado la noche juntos, y volverían a hacerlo esa noche. Me sentía más sensible que nunca, como si hubiese estado meditando durante horas; ese sentido de la percepción que trae el duelo. Justo cuando pensaba que había llorado todas las pequeñas pérdidas, todos esos sentidos en los que ya no me sentía especial, descubría nuevas capas de dolor con el que convivir, nuevos apegos que tratar de dejar ir. No dejaba de pensar en cómo Adam me había explicado que se sentía al verme con otros hombres: «abierto en canal, devastado, en carne viva». Me pasé una hora escogiendo una piedra especial para Leah en la playa. Parecía un corazón negro, su emoji favorito. Quería que supiera que la quería. Me sentía como una niña cuyos padres se han olvidado de recogerla del colegio. Vi una Biblia abandonada que el viento había abierto sobre un púlpito de roca. Un hombre atrapó una raya con púa y la devolvió al mar. *La poesía*

fortuita de lo cotidiano, murmuré. Me sentía tan nostálgica en mi nostalgia que compré un periódico por primera vez en años. El titular principal rezaba: «Cuenta atrás para el día del Juicio Final y la destrucción mutua». Yo tenía suerte. Estaba bien. Mi dolor no importaba.[1] Había otros que tenían problemas de verdad.

Por la tarde quedé con Leah, Adam y su mejor amigo, Christopher, para tomar algo en Venice. Cuando Leah me encontró llorando a escondidas en el baño, nos abrazamos durante mucho rato. ¿Cómo era posible que la supuesta fuente de mi dolor fuera también donde encontraba tanto consuelo? No tenía ningún sentido.

—No pasa nada —le dije apoyada en su hombro—. Es solo que son muchas cosas, pero creo que está bien. Porque a lo mejor después de esto ya no será tan intenso.

—Debe de ser durísimo para ti. No puedo ni imaginármelo —me dijo, apoyada en mi pelo—. Si hay algo que pueda hacer para que te sea más fácil, dímelo y lo haré. —*¿Por qué no puede Adam decirme eso y ofrecerme lo mismo?*

Cuando los vi alejarse juntos esa noche, sin mí, me sentí tan... excluida. Tan poco nueva. Fea. Fuerte e impotente al mismo tiempo. No me daba miedo que Leah me sustituyera para siempre; no era eso. Me daba miedo que una vida con Adam significara ver cómo se alejaba bajo los maravillosos atardeceres de Los Ángeles con una serie infinita de mujeres más atractivas que yo. Mujeres a las que quizá no *querría* tanto como a mí, pero ante cuya novedad e inevitable juventud relativa no podría evitar sentirse más emocionado. Sentirme triste por aquella realidad —que nunca volvería a ser nueva a sus ojos, tan deseada sexualmente como al principio — era llorar nada más y nada menos que mi propio deterioro y mi propia muerte. Por eso debía seguir adelante. Percibía que una especie de liberación me esperaba al otro lado.

Le pedí a Christopher que me llevara a casa de los padres de Adam, ya que estaba cerca de donde él vivía. No quería pasar la noche sola en nuestra cama, y no me apetecía ver al director alemán. Sus padres no hacían preguntas. Creo que lo sabían; nuestra relación abierta no era ningún secreto.

—Esto es una mierda —dijo Christopher. No era de los que medía las palabras o las acciones. Una vez me había enviado fotos de Adam flirteando con otra sin decir nada, como si fuera un vigilante privado y cruel—. Me he sentido como si estuviera poniéndote los cuernos solo por ir a conocer a Leah —dijo.

—No, en serio, no pasa nada —dije con resignación.

—¡Te estás engañando! Se está aprovechando de ti —afirmó. Me pregunté por qué seguía siendo amigo de Adam si creía que era tan perverso, pero no dije nada—. He visto esta peli con sus otras novias millones de veces. Estoy harto de ver siempre la misma puta película.

—No, eso era diferente. A mí me gusta verme con otras personas...

—Si de verdad fueses poliam no tendrías que hacer un esfuerzo por no sentirte triste por todo esto. Te gustaría, y punto —afirmó.

—No, no es verdad —dije, tratando de convencernos a los dos—. Un montón de gente necesita cierto tiempo de adaptación. Los libros sobre poliamor dicen que...

—Chorradas. Estoy harto de ver esta puta peli —repitió. *Ya sabes lo dramático y lo loco que está Christopher*, me tranquilizó Adam en mi cabeza. *La no monogamia no le entra en la cabeza. Ni siquiera ha tenido una relación de verdad.*

—Pero la monogamia tampoco me gusta —me quejé, exasperada—. Cuando ponemos en pausa lo de ver a otras personas, yo soy siempre la primera que quiere que volvamos a hacerlo. Así que, ¿qué sugieres que haga? —Christopher no supo qué decirme. Aparcó delante de casa de los padres de Adam.

—¿Estarás bien? —preguntó, suavizando el tono.

—Sí, no te preocupes por mí. Gracias por traerme. —Hizo un gesto de compasión con la cabeza y se fue. (Más o menos un año después, Christopher dejó de hablar a Adam. Lo apartó completamente de su vida después de veinte años de amistad, de la noche a la mañana. Cuando pregunté qué había pasado, Adam me dijo que Christopher se había hartado de todos los «dramas» de la vida romántica de Adam. Sentí que eso también era culpa mía. Si no tuviese tantos celos, no habría dramas.)

Saludé a los padres de Adam con nuestros habituales abrazos, me excusé y me retiré a la habitación de invitados. Me encantaba esa casa tan limpia y acogedora, esos suegros de ensueño. Si ese era el precio que había que pagar por formar parte de esta familia, por ser la única pareja que tenía derecho a dormir en esa cama, por seguir teniendo experiencias románticas nuevas sobre las que escribir y sobre las que emocionarse, por destapar más traumas de la infancia que podría desmontar... podía lidiar con otras novias menos serias, ¿no? *Ya he crecido tanto... y este sentimiento tiene que volverse más fácil en algún momento*. Me chupé el dedo y me puse a murmurar en voz baja, como un bebé demasiado cansado para llorar.

Estaba segura de que, si lograba superar mis celos, podría deshacerme de todo lo que me estaba parando los pies: mis múltiples inseguridades, la creencia de que competía con las demás mujeres, y que en lo más fundamental no merecía ser amada, la esperanza de que podría agarrarme a *cualquier cosa*. Sentí como si fuera a dejar de temer a la propia muerte, como si ese fuera uno de los ejercicios más eficaces para desprenderte de tu propio ego. Cuando fui capaz de soportar que Adam fuera a una cita más larga, o que desarrollara una relación más estable, sentí una especie de purga personal y tangible que solo puedo comparar con flipar con un viaje de ácido tú solo en una cueva oscura. Como si estuviera entendiendo algo que exigiera eliminar capas y capas de subconsciente, quizá incluso intergeneracionales.

¿Y si este es mi camino hacia un cierto tipo de iluminación? ¿Un curso intensivo en el concepto del no apego (un concepto que apenas entendía pero que sonaba de lo más noble)*? Si puedo desprenderme de mi arraigada creencia de que el hecho de que Adam esté con otras es un rechazo hacia mí, ¿de qué más seré capaz de desprenderme?*

El no apego, tal como me lo han explicado varios maestros budistas, significa sencillamente que no existe absolutamente nada que se pueda considerar como «yo o mío». A eso a lo que llamamos nuestro «ser» es, en última instancia, un concepto ilusorio. Sí, tenemos un cuerpo, pero ese cuerpo está hecho de infinitas moléculas y elementos compartidos que en algún momento se convertirá en otras formas de vida, cuando muramos. Nuestra existencia personal es como una ola en el océano: inexorablemente cambiante y temporal, parte de una fuerza vital mayor. El sufrimiento ocurre cuando tratamos de agarrarnos a algo que no es sólido ni independiente; es decir, todo. El no apego es la práctica de aceptar completamente la realidad de la temporalidad.

—Las circunstancias bajo las que explorabas eran francamente extraordinarias. Entiendo que pudieras sentir que, si fueras capaz de vivir en esa verdad del no apego, sería sumamente liberador —me dijo más adelante Jonathan Foust, quien enseña dentro de la tradición budista. Pero también te puedes apegar excesivamente a cualquier concepto, por muy positivo que sea, incluido el no apego. El no apego también tiene muchos vecinos enemigos, como la indiferencia y la disociación—. Cuando lo cuestionas todo, ello puede llevarte a una cierta sensación de pérdida de cimientos. Y esa sensación, aunque tiene toda la pinta de ser una liberación, también está en la frontera de la psicosis —dijo Foust—. «El místico nada en el agua en la que se ahoga el psicótico.» [2]

Sentía que me ahogaba al mismo tiempo que cada vez me sentía más capaz de nadar. Pero veía también que haber estado fumada las últimas cuarenta y ocho horas que había estado despierta no podía ser demasiado avanzado desde el punto de vista espiritual. No era nada zen que me estuviera tomando unas pastillas de Ambien que me habían pasado para esta ocasión especial. Tampoco era muy inteligente que la lista de drogas de las que no confiaba en no abusar, y cuya custodia había asignado a mi supuesto protector, estuviera creciendo.

26

Un peligro para nosotros mismos

Agosto-septiembre de 2017
Los Ángeles y San Francisco, California

Después de que Adam y Leah se vieran durante seis días seguidos, pensé que podría descansar. Pero ya en casa, Adam me dijo que quería verla una última vez, aunque no estuviera dentro de los planes. La semana siguiente tenía previsto hacer un viaje de trabajo a Nueva York y pensaba quedarse en casa de Leah, pero quería aprovechar al máximo el tiempo que ella estuviera en Los Ángeles. No era una petición descabellada, pero le pedí si primero podía tranquilizarme diciéndome que me quería y que seguía siendo la principal, algo que Kathy me había sugerido que hiciera cuando me sintiera insegura.

—Te lo he dicho un millón de veces —suspiró, exasperado. No recordaba que me lo hubiese dicho abiertamente más de una o dos veces esa semana. *Pero, aunque lo hubiese hecho más veces, ¿por qué le molesta tanto?*—. Es que, a ver, ¿cuántas veces tengo que recordártelo? A estas alturas, ya deberías saber lo que siento.

Sentí que algo en mi interior se rompía. El hilo del que había estado colgando era mucho más fino de lo que estaba dispuesta a admitir. *¿No ve*

lo mucho que Leah y yo nos hemos estado esforzando? Me pide que soporte el peor malestar egoico que he sentido en toda mi vida, pero y él, ¿qué tiene que hacer? ¿Ni siquiera puede tomarse la molestia de consolarme un momento? Perdí los papeles. Me puse a gritar. Me subí a un taburete para coger una bolsa del altillo del armario e irme.

—¡Estoy hasta los cojones! —grité. Y de verdad que casi lo decía en serio. Estaba agotada. Si esa semana todavía no había estado a la altura, no tenía claro que pudiera hacerlo mejor.

—¡Para, que te vas a caer! ¡Te vas a hacer daño! —*Pero qué dice, si el taburete no mide más de treinta centímetros de alto...*—. ¿Qué estás haciendo? ¡Para!

—¡Estoy cogiendo una bolsa para dejarte, porque eres un malcriado, crees que tienes derecho a todo y eres un desagradecido! —grité a modo de respuesta. Nunca había tenido una relación romántica en la que hubiese gritos (solo con mis padres), pero ahora ya parecía casi natural.

—¡Para! ¡Cálmate! —Me cogió de la cintura antes de que pudiera sacar la maleta. Di patadas al aire como una niña mientras me sujetaba sobre la cama agarrándome de las muñecas—. Para. *Ahora mismo*. Te vas a hacer daño. ¡Estás actuando como una loca!

—¿Qué coño haces? ¡Suéltame! —Ahí estaba. Ocurriendo de verdad. Estaba utilizando su fuerza contra mi cuerpo para evitar que me fuera. Yo estaba despatarrada, él me tenía cogida, yo me retorcía. Pero ahora que estaba ocurriendo, no sentí ni excitación ni seguridad. Me sentí asustada y disociada. Como un animalito que, cuando no puede huir, se queda inmóvil —. ¿Qué haces? —gemí, notando el dolor en las muñecas al intentar liberarme de su agarre.

—No te voy a soltar hasta que me prometas que te vas a calmar —dijo, con las venas del cuello marcadas.

—Suéltame, por favor —supliqué. Estaba flotando en el techo de nuevo, mirándonos desde ahí arriba, negando con la cabeza. *Esto es como la noche*

que no paró de embestirte mientras sollozabas. Pero otra parte de mí ya estaba racionalizando su comportamiento y justificando que merecía que me inmovilizara en ese estado «irracional». *¿No quería estar segura de que nunca dejaría que me fuera? ¿Por qué de pronto me parece tan chungo?* Lo miré, confundida, y suspiré—. Por favor...

—¿Me prometes que te calmarás? —Se me despertó cierto instinto que me decía que accediera a todo lo que me pidiera. Asentí; prometí. Adam me soltó. Mientras miraba cómo la rojez de mis muñecas desaparecía, pensé en algo que me había contado Miranda sobre su padrastro: «Solía tirarme cosas a la cabeza y empujarme. A veces deseaba que me pegara. Entonces, igual tendría pruebas. Habría una razón para que alguien interviniera».

Temblaba mientras llenaba la mochila de ropa, en silencio, rápido. El modo de huida se había activado y guiaba mis pasos.

—¡Para! —chilló—. ¿Qué estás haciendo? ¡Que pares! ¡Mírame! —Estaba entrando en pánico—. Te ibas a caer de ese taburete —insistía sin parar, con un tono cada vez más desesperado—. ¿Por qué siempre huyes? Dime algo. Por favor. No lo hagas. No te boicotees con tu miedo. —Fui rápidamente hacia la puerta, y él gritó a mis espaldas—: ¿Adónde piensas ir? *Muy bien, ¡pues vete a la puta mierda! ¡Y ni se te ocurra volver!*

Todavía recuerdo cómo su enorme mochila me rebotaba en el cuerpo mientras corría calle abajo. Las lágrimas emborronaban los cactus que había en Garden Avenue; me odié por echar a perder esa idílica vida. Estaba mareada, cada vez veía menos. Llamé a mi prima y compré un billete de ida para San Francisco.

Y aun así quería que siguiera siendo mío. Al día siguiente se iba de viaje de negocios a Nueva York. El plan era quedarse en casa de Leah. Le dije que no quería que lo hiciera, no ahora que pendíamos de un hilo tan filo. Se negó a prometérmelo, me dijo que nada de eso tenía sentido y que no tenía

ningún otro sitio donde quedarse. (Naturalmente, tenía muchos amigos con sofás en los que podría dormir.) Cuando llamé a Kathy, coincidió en que Leah debía saber que nuestro acuerdo ya no me parecía bien.

—Tiene derecho a tener en cuenta tus sentimientos y tus necesidades y a tomar una decisión informada sobre lo que quiere hacer —dijo Kathy—. Si no se lo dices, serás cómplice del engaño.

Le envié un mensaje a Leah para decirle que su estancia en su casa ya no era consensuada. Le dije que no estaba enfadada con ella, pero que mi relación principal con Adam estaba en peligro. Me sentía como una imbécil, pero, a pesar de todo, quería ejercer mi derecho a veto. *Con ello demostraría que de verdad lo siente, que me quiere más a mí*. Cuando por fin me contestó, Leah me dijo que estaba «confundida». Adam le estaba contando su versión de los hechos: por alguna absurda razón le dijo que la discusión había sido porque se había sentado al lado de ella y no a mi lado en el sofá. Era tan poco el tiempo que podían pasar juntos, y ahí estaba yo, utilizando mi rango. Me daba asco a mí misma por poner a prueba las lealtades de los dos, y me sentí traicionada cuando los dos se negaron a ponerme por encima de todo lo demás. Leah y yo dejamos de hablarnos esa noche.

Pero en su segundo día en Nueva York, Adam me dijo que, finalmente, había encontrado otro sitio donde quedarse. Sabía que seguiría viendo a Leah, pero el hecho de que no se quedara en su casa me parecía más fácil de gestionar. *Al menos no es de los que mentiría sobre ello, aunque fuera más práctico. De eso va todo esto de ser abiertos*. Pero yo todavía no le había dicho que volvería a casa.

«Vuelve a mi lado, pequeña», me decía en un mensaje tras otro. Me llamaba y me enviaba correos todos los días, muchas veces, hasta que respondía. Se disculpó profusamente por su mal carácter y su impaciencia, aunque mantenía que me había inmovilizado en la cama porque era «un peligro para mí misma». Todas las noches discutíamos durante horas. «Haré

lo que quieras», me prometía con una voz dulce a través del teléfono. «Incluso seré monógamo si quieres ¿vale? Solo quiero que mi niña vuelva a casa. No me importa nada más. Nada.»

Sé que no tiene la más mínima intención de ser monógamo a largo plazo, y tampoco es que yo quiera una monogamia total. Solo quiero sentirme... más segura. Priorizada. Respetada. Que al menos me pida perdón por inmovilizarme.

Pero Adam se mantuvo tan firme en su relato que pronto empecé a preguntarme: *¿había sido un peligro para mí misma al subirme en ese taburete de treinta centímetros?* Estaba segura de que no, pero cuanto más hablábamos, más razonable me parecía creer que podría haber estado intentando protegerme. *Estaba enfadada... igual sí parecía una loca. Joder, ¿y si estoy loca de verdad?* [1]

Racionalicé su mal comportamiento culpándome a mí misma todavía más. *¿No es verdad que ya me ha visto darme golpes y darle cabezazos a la pared durante un par de «rabietas» por celos? Puede que le haya creado un trauma*. Nunca en mi vida me había autolesionado de esta forma. Pero con Adam, este comportamiento a veces surgía cuando ya no podía tolerar que no fuera capaz de reconocer mis emociones. Si podía hacer que el dolor fuese externo, quizá se lo tomaría en serio. *Además, ¿no le he empujado alguna vez durante una discusión? No es que yo sea una puta santa*.

Quiero dejar clara una cosa: no era aceptable que yo le hubiese empujado. Aunque se hubiese reído de mí cuando lo hice, no dejó de ser una forma de malos tratos. Nunca había recurrido a la violencia física durante una pelea antes de estar con Adam. Pero ahora lo había empujado dos veces, fruto de la desesperación que me provocaba que se negara a admitir que mis sentimientos eran válidos o reales. Así que me sentía igual de culpable. «Al final, todo se pega menos la hermosura», me dijo Amy Marlow-Macoy,

trabajadora social y autora de *The Gaslighting Recovery Workbook,* cuando hablé con ella. «Lo que quiero decir es que, si tienes una relación que se caracteriza por patrones relacionales tóxicos y poco sanos, cuanto más tiempo la mantengas más probable será que absorbas algunos de estos patrones y empieces a utilizarlos tú misma.»

Y lo cierto es que, a veces, cuando gesticulaba en un momento de rabia, Adam se estremecía. Sus uñas, igual que las mías, estaban comidas hasta más no poder.

27

Cómo/por qué me quedé

Septiembre-octubre de 2017
Los Ángeles

> La Bestia: Si no te hubieras escapado, esto no habría ocurrido.
> Bella: Si no me hubieras asustado, yo no me habría escapado.
> La Bestia: [vacila un momento] Y tú no tendrías que haber ido al Ala Oeste.
> Bella: ¡Y tú deberías controlar tu genio!
>
> Diálogo de *La Bella y la Bestia* que Rachel solía representar una y otra vez con su padre cuando era pequeña como parte de su *shtick* [1] a dúo

La Bella y la Bestia fue la primera película que vi en el cine. Con apenas tres años, la vi sentada sobre el regazo de mi padre porque, si no, no llegaba a ver la pantalla. Recuerdo que mi amiga Emily estaba sentada junto a mí, apoltronada encima de su padre igual que yo. Cuando los lobos aparecieron en escena y atacaron al indefenso padre de Bella, las dos hundimos las caritas en los pechos de nuestros respectivos padres, cubriéndonos unos ojos aún más pequeños con las manos. Recuerdo sentir miedo, pero también una sensación performativa, consciente de que las hijas y los padres estábamos haciendo exactamente lo que se suponía que debíamos hacer. Que formaba parte de la diversión. Que éramos de lo más adorables. Y los

lobos me daban miedo, claro, pero era aún peor la idea de que un padre pudiera ser tan patético y viejo como aquel hombre regordete y torpe de la pantalla; que podría llegar el día en que la hija tendría que crecer y protegerlo a *él*.

La lección que se imparte al final de la película: una hija verdaderamente heroica que quiere asegurar el futuro de su padre no tiene por qué limitarse a ocupar su lugar en la cárcel; *también* puede ir más allá y seducir y transformar a su adinerado captor y acabar consiguiendo que la familia forme parte de la realeza.

«Puede que parezca malvado, pero en realidad es gentil y bueno», dice Bella a la muchedumbre que quiere matar a la Bestia. Más adelante, cuando la Bestia se está desangrando, grita: «Pues claro que he vuelto [...]. ¡Oh, todo ha sido culpa mía! [...]. Por favor, no me dejes... Te amo», deshaciendo así el hechizo y sanándole la herida con esas dos palabras mágicas. La Bestia se convierte en príncipe, culminando su transformación por fuera y por dentro. Ha aprendido la lección: ya no será tan desagradable. Gracias al poder del amor de Bella, se ha salvado.

«Hay algo en él, que no es igual...», canta Rachel para sí una y otra vez. «Pues claro que he vuelto. ¡Te amo!»

Una de las amigas más íntimas que tenía en Los Ángeles me aseguró que no podría seguir siendo amiga mía si volvía con él. «Es demasiado tóxico», me dijo en un mensaje. A partir de ese momento, intenté no verla en la cafetería ni en clases de danza. Había tomado una decisión, y me avergonzaba. Había accedido a volver a Los Ángeles con la condición de que hiciéramos terapia de pareja y que nos diéramos un respiro en lo de salir con otras personas... otra vez. Adam estuvo dispuesto, y francamente aliviado. Pero seguía negándose a disculparse por haberme inmovilizado.

«Cuánto he echado de menos a mi niña. Mi niña», decía una y otra vez cuando volví. Me estrujaba con mucha fuerza. Me sentía mucho mejor que en los últimos tiempos; entregarme a esta versión de la realidad era mucho más fácil. Tenía los ojos llenos de lágrimas de agradecimiento, como si alguien le hubiese devuelto una fortuna. «Deberíamos casarnos ya. Admitir que vamos a estar juntos para siempre. Así son las cosas.» Esa noche escribí en mi diario que, en esos momentos, no podía dejar de pensar: *Te he echado de menos, papi. ¿Por qué me hiciste daño, papi?*

—¿Vamos a Costco? —preguntó, sonriente. Una broma interna como ofrenda. Costco se había convertido en el lugar donde rehicimos nuestra relación durante al menos un mes más. El lugar donde comprábamos ahora que éramos «estadounidenses auténticos», con coche y espacio para guardar compras al por mayor. Desde fuera, parecíamos normales. Domésticos. Un hombre que andaba a paso rápido por delante de una mujer que intentaba seguirle el ritmo. Asentí suavemente a su sugerencia y fui a la cocina a beber agua. Cuando estaba de pie frente a la nevera, de pronto me cogió de la cintura, me dio la vuelta y me empujó contra la encimera. Me dio un beso intenso mientras me hacía notar su empalme entre las piernas.

—Primero te tengo que comer el coño —gruñó—. *Inmediatamente*.

Me llevó a la cama. Todos aquellos gestos —espontaneidad, fuerza, sentirme totalmente hechizada— eran justo lo que quería. Un regalo especial. En el mismo sitio donde me había inmovilizado, su lengua ahora se introducía íntegramente en mi agujero. Emití un sonido que era como un grito con una mezcla de placer y derrota. Veía perfectamente que ese momento era tan real como actuado: que los dos estábamos trabajando para que nuestra reconciliación fuera tal y como necesitábamos que fuera. Que estábamos intentando crear un recuerdo nuevo, hacer las paces con la fantasía de que me forzaran que le había confesado en el pasado.

Apenas hubo semen, de forma que supe que debía de haberse corrido dentro de Leah la noche anterior. Acababa de volver de Nueva York. *Pero*

al menos ella solo lo recibe a través de un condón. Al menos decidió dormir en el sofá en vez de dormir con ella. Y lo hizo por mí. Sigo siendo la principal.

Para celebrarlo, me fumé un porro. Estaba en casa.

01/09/2017
Flujo de conciencia colocada

Creo que haría casi cualquier cosa para conservarme. Creo que lo dice de verdad.
Después de lavarnos y de ponernos al día sobre los cotilleos de nuestros amigos en común, vamos a costco
Me abraza y me besa en los pasillos y me encanta todo ese cariño, lo necesito
«No quiero volver a separarme de ti tanto tiempo nunca más» dice
Vale, le digo
... mientras pasábamos por delante de un viejo [Adam] me dio un cachete en el culo y el hombre nos miró y yo miré a [Adam] y vi que sonreía y me hizo sentir que me estaba portando bien
... «Ay, mi niña impetuosa. Me alegro de que no te fueras» [dijo]
Y por qué me encanta que me haga sentir más pequeña cuando ya lo soy tanto?

Una parte de mí, una parte muy patética, se sentía todavía más mantenida y valorada con todo ese acorralamiento. Sabía que me estaba atrayendo hacia una trampa. *Pero ¿de verdad me puede manipular cuando parezco más consciente de su manipulación que él mismo?* Como si quisiera demostrarme que no se me escapaba ni una, incluso hice una lista de cosas que sabía que *no estaban bien*; había casi cien. Y luego la guardé, tranquilizándome con que al menos tendría un registro de los círculos en los que se movían mis pensamientos; de cómo alguien podía ser capaz de ver algunas cosas con tanta claridad, y aun así sentir que, por primera vez en su vida, estaba perdiendo toda la confianza en su propia realidad y en su criterio.

La intensificación de ese patrón con Adam cobró sentido más tarde, cuando supe más sobre cómo funciona la dinámica de hacer *gaslighting* a alguien. Aunque las personas de todos los géneros pueden hacer *gaslighting*, los psicólogos con los que he hablado me dicen que, en las relaciones compuestas de hombre y mujer, las mujeres parecen sufrirlo con mucha mayor frecuencia. Curiosamente, la psicóloga Dra. Robin Stern, autora de *Efecto luz de gas*, observa que las mujeres ambiciosas y con éxito como yo son especialmente propensas a tener relaciones con personas que les hacen *gaslighting*.[2] Están resueltas a impresionar a la única persona a la que no parecen convencer del todo de su aptitud. A ser perfectas para ellos.

En las relaciones románticas, las personas que hacen *gaslighting* suelen seguir un patrón predecible (aunque a menudo es inconsciente y no tiene por qué ser malintencionado a la fuerza): son increíblemente románticas al principio, prometen protegerte y te hacen sentir que vives en un cuento de hadas. Esta fase inicial es tan común que se llama «bombardeo de amor». Este bombardeo de amor hace que te sientas especial y adorada. Te dice constantemente que te rescatará de un futuro funesto, que te protegerá siempre. «Con esto se busca enganchar a la víctima y atraerla a esa fantasía. Una vez se alcanza el compromiso, el narcisista puede empezar a retirar su afecto lentamente o a aumentar el control para mantener la sensación de importancia», me dijo Marlow-Macoy. «La víctima trata de volver a la fase del bombardeo de amor apaciguando al narcisista, con lo que refuerza y aumenta la diferencia de poder. El ciclo sigue y con el tiempo se vuelve cada vez más extremo.»

Sigo sin sentirme cómoda con las etiquetas que son implícitamente binarias o fijas, como «narcisista» y «víctima», aunque varios psicólogos emplearon estos términos cuando leyeron mis transcripciones literales de conversaciones con Adam. Mi primer instinto fue censurar directamente las citas en las que aparecen estos términos, hasta que decidí que eso seguramente me beneficiaría más a mí que al lector. Al margen de esto, el

desarrollo de las siguientes fases es bastante predecible: la persona que hace *gaslighting* introduce cada vez más reglas y críticas, y empiezas a cuestionar tu propia autonomía. Las discusiones empiezan a intensificarse rápidamente, y puede que incluso intentes dejar la relación. Ahí es cuando la otra persona empieza a pedir miles de disculpas, desesperada para que os reconciliéis rápidamente. («Rachel, entiéndeme, perdí los nervios, pero no quiero perderte. Haré todo lo que me pidas, ¿vale? Incluso seré monógamo...»)

«Cuanto más doloroso se vuelve el mal comportamiento [de la persona que hace *gaslighting* más bienvenido es el buen comportamiento que parece eliminarlo y devolverte a esos primeros días mágicos», escribe la Dra. Stern. «Algunas mujeres pasan meses, años, toda una vida esperando ese viaje al pasado.» Eso hice yo. Hubo suficientes momentos de alivio —me regalaba miles de gestos bonitos y momentos felices y cariñosos que me tranquilizaban lo suficiente haciéndome creer que lo estaba logrando—; sin embargo, sentía permanentemente que ese regreso al pasado estaba siempre fuera de mi alcance, lo que me dejaba perpleja. (Haber vivido en Nueva York durante diez años también hacía que ese ciclo agotador casi me resultara familiar.)

Con el tiempo, ese esfuerzo eterno por alcanzar sus avanzadas definiciones de la perfección empezó a sacarme de quicio. Finalmente, como veremos más adelante, se cumplieron las predicciones que encontraba en los libros, es decir, que la persona que hace *gaslighting* puede empezar a castigar tu «mal comportamiento» a base de cosas como negar el sexo y el afecto y/o subiendo la apuesta constantemente y cambiando las reglas de la relación. La mermada autoestima y elevada ansiedad que eso te deja alimenta el argumento de que estás actuando de un modo irracional y guiado por tus miedos. Tu necesidad de validación y esta nueva creencia de que eres inestable, indigna de ser amada e incompetente, te mantienen atrapada. Y si a esta dinámica le sumamos que también estaba intentando

adaptarme a mi primera relación no monógama y a una relación ridículamente (y no verbalizada) basada en la dominación/sumisión, no es difícil ver por qué todo era mucho más confuso. No estaba segura de cuál era el malestar que exigía el «crecimiento», y qué me estaba llevando a cruzar los límites de una relación sana.

A veces sentía que estaba en esa cruzada por encontrar el amor romántico que mi condicionamiento me había hecho creer que *por fuerza* tenía que estar plagada de obstáculos. Según los expertos en la teoría del apego, las personas que presentan estilos de apego más inseguros suelen caer en esto y confundir los altibajos extremos propios de una relación entre personas incompatibles, o incluso los malos tratos, con señales de la existencia de «pasión» y «amor verdadero». [3] Cuando dan con una pareja que no juega con ellas, que se entrega totalmente y que les proporciona amor, es fácil que confundan una relación segura con el aburrimiento y que piensen: «*Esta persona no puede ser mi alma gemela. Es demasiado... sencilla y calmada. ¿Dónde queda la tensión dramática?*».

Se puede querer a una persona profundamente, y la otra persona puede quererte muchísimo, pero si hicieras una lista de los *síntomas* y *condiciones* que este amor está generando y/o perpetuando, ¿qué incluiría? En mi caso, en aquella época, habría sido así:

- Consumo de drogas compulsivo; imposibilidad de abstenerse por primera vez en la vida.
- Hacer demasiado ejercicio para tener cierta sensación de control.
- Incapacidad de confiar en los propios instintos, pensamientos o criterio, o quizá incluso la realidad: ¿qué es cierto y qué es solo un miedo irracional?
- Pérdida de amistades a costa de la relación; cada vez más aislada y callada.
- Desaparición de la regla durante muchos meses.
- Preocupación de que cualquier alimento que no haya cocinado Adam es malo para la salud/«peligroso».

El problema es que hice listas de este tipo y, aun así, estaba atrapada. Ahora siento una gran compasión hacia mí misma —suele ser más fácil

compadecerse de uno mismo a toro pasado—, pero en aquel entonces no tenía demasiada. Y eso era también un elemento fundamental que hacía que el ciclo siguiera su curso. Me había perdido el respeto, así que no es de extrañar que me costara más pensar que el amor verdadero no tenía que hacerme sentir como si estuviera viviendo mi propio Pigmalión.

Además, ahora que había vuelto a casa, Adam era *un encanto*. Naturalmente, había vuelto a hablar de casarnos, pero yo no pensaba ponerme el anillo de nuevo, y mucho menos aceptar otra propuesta a medias.

09/09/2017
Flujo de conciencia colocada

Dije no, amor
Cuando me lo pidió la segunda vez
Casémonos, la semana que viene
Y recostó la cabeza en mi pecho
Bueno, pues al menos ¿podrías volver a ponerte el anillo?
Dijo con una vocecilla, como un niño pequeño, entre murmullos
Y fue la primera vez que admitió en voz alta que ya no lo llevaba
Y que lo echaba de menos
Y yo supe, vaya si lo supe, que sería como había sido desde el principio
Solo quieres lo que no puedes tener

07/10/2017
Anotación en el diario

Me dijo durante la cena que se va a comprar una casa y que puedo ir con él o no
Después de cenar cambió la forma de decirlo y dijo que sí quiere [que me mude con él]. Que podría ser para nuestro futuro
... lloro, en silencio, muy cansada
... tengo que seguir adelante (¿?)

Su abuelo había fallecido recientemente y le dejó el suficiente dinero como para dar una entrada. Podía elegir, me dijo: podía mudarme con él y «ser su mujer» o podía quedarme en un barrio que me encantaba, pero en el que no podía permitirme vivir yo sola —entendí que o bien soltera o bien degradada a un rango inferior—. Había amenazado con irme demasiadas veces, y ahora quería protegerse. Era su forma de volver a subir la apuesta. [4]

Cuando el #MeToo se convirtió en tema del momento en Twitter solo unos días después de que Adam me planteara su ultimátum, el lugar que ocupaba en la historia me dio asco. Me daba mucha vergüenza y me sentía muy culpable por la decisión que había tomado. En lugar de alzar la voz para denunciar el acoso sexual de antiguos profesores y jefes y de dejar al hombre que ahora me había agredido dos veces, me quedé helada. *Estoy escogiendo el silencio, un espejismo de estabilidad económica y la seguridad. No estamos casados, o sea que tampoco tendré derecho alguno sobre la propiedad. Solo le estaré ayudando a pagar la hipoteca. Y Adam seguirá sin pedirme perdón por inmovilizarme. Y, aun así, ¿me quedo? ¿Y dejo que me acorrale para dar un paso más en nuestra relación? Esto está muy mal y es vergonzoso y soy una débil*.

A mi madre no le conté nada sobre que Adam me había inmovilizado o cualquier otra cosa que sabía que podría preocuparla. Pero al año siguiente me puso un recorte del *New York Times* en la mano: «Creo que esto igual te interesa», dijo en un susurro que Adam no alcanzó a oír. El titular rezaba: «Los hombres, el #MeToo y la terapia». Me dolió lo que me estaba diciendo entre líneas y su intuición hizo que me sintiera avergonzada, así que lo guardé. Pero a pesar de ello llevé conmigo ese recorte de periódico a todos los lugares a los que me mudé en los años que siguieron, como si fuera una especie de talismán. No me atrevía a leerlo, pero tampoco me atrevía a

tirarlo a la basura. De hecho, ahora que estoy escribiendo esto, es la primera vez que lo miro.

«He observado que son muchos los hombres que, bajo la ansiedad que siempre murmura de fondo, tienen capas y capas de vergüenza. Vergüenza de tener sentimientos, vergüenza porque creen que tenerlos significa que tienen un problema, vergüenza de no ser hombres, sino niños», escribe el terapeuta y trabajador social Avi Klein en su artículo de opinión. «La vergüenza es el arma emocional que permite que surjan los comportamientos patriarcales. El miedo a perder su masculinidad lleva a los hombres a racionalizar unos comportamientos terribles.»

Hace falta mucha energía para reprimir una vergüenza y una culpa prolongadas, una energía que podría emplearse para cambiar, corregir el daño que has hecho (a ti mismo o a otros) y asegurarte de que no vuelva a pasar. Por ejemplo, si te dieras cuenta de que tu hijo se acaba de tragar una pastilla de detergente, no deberías perder el tiempo sintiéndote avergonzado y culpable por haber dejado la caja a la vista. Lo lamentas e intentas remediar la situación lo antes posible. Lamentarlo puede llevarte a buscar un remedio y modificar un comportamiento. Pero la culpa y la vergüenza prolongadas solo suelen motivarte a esconderte y a retrasar cualquier acción reparadora, lo que no hace más que perpetuar el ciclo.

Aunque recuerdo a Adam arrastrándose, no recuerdo haberle oído pronunciar jamás las palabras «me equivoqué». Alguien que de verdad tenga seguridad en sí mismo y sea consciente de sus propios actos carecerá de la habilidad de mirarse al espejo con humildad, de hacerse cargo de sus errores. Y Adam lo sabe, porque es inteligente. El hecho de que a pesar de saberlo actúe de esta forma en una relación y que se salga con la suya con tanta frecuencia da paso a una profunda vergüenza que alimenta un deseo aún mayor de volver a sentirse seguro ejerciendo más «correcciones». Lamentablemente, ello le impide tener la auténtica intimidad y vulnerabilidad que tanto desea y a la que tanto teme.

Si en este libro nos desnudo a los dos no es para avergonzar aún más a Adam, sino para entender y ayudar a desarmar este patrón. Diría que, cuanto menos, se trata de un acto de amor con mano dura.

28

La semana de los *swingers* jóvenes

21/10/2017 - 25/10/2017
Negril, Jamaica, Hedonism II

La primera vez que fui a Hedonism II (no existe un Hedonism I) fue con una invitación para prensa el año anterior. Mi primera experiencia nudista me había resultado de lo más liberadora.

Fue como volver al paraíso, un rechazo total de la cultura de la violación. Podía pasear desnuda y que nadie me molestara, podía sentir el sol y el agua en la piel sin que nada se interpusiera entre nosotros. Me di cuenta de una forma muy visceral de que mi cuerpo desnudo de ninguna manera «pedía a gritos» que lo agredieran, ni siquiera cuando quería caminar desnuda por *Eastern* Parkway. Aquí era aceptada y estaba en un lugar seguro, admirada, pero no por ojos lascivos. Todos los cuerpos tenían «defectos» y, de algún modo, eran bellos. Los otros invitados del Hedo respetaron mi espacio personal como si tuviésemos un pacto no escrito, pero se mostraban abiertos y amables si les hablaba. Había una piscina pequeña escondida y en ella nadé todo el día, fumada, agradablemente sola y libre. *Un largo y otro, un largo y otro*. Como un pez que podía salir de la pecera y salir al río cuando quisiera.

Ahora me habían vuelto a invitar para que escribiera un artículo sobre «la semana de los *swingers* jóvenes». Me daba igual que estuviéramos en una pausa semimonógama: ni de coña nos íbamos a perder ese viaje. El Hedonism organiza esta semana tres veces al año, y en octubre iban a asistir 180 personas. En el *resort* habría un grupo llamado Playful Pussycats (mujeres a las que les gustan las mujeres, con maridos a los que les gusta mirar y/o unirse), un grupo de baile en barra, *swingers* más mayores y algunos nudistas que no eran *swingers*. Michael y Holli, una pareja que se dedicaba a cuestiones relacionadas con el estilo de vida y que era famosa por sus correrías en el programa de Playboy TV *Swing* serían los maestros de ceremonias.

Cuando llegamos, nos indicaron que fuésemos al mostrador de inscripciones, donde nos entregarían un collar; podíamos escoger entre tres colores, que en este contexto constituían el siguiente código: el verde significaba «abierto pero con poca experiencia»; el rojo era para personas más experimentadas, pero para quienes «depende de la situación» (¿cuándo no depende?); y el azul para lo que parecía significar «siempre me apetece echar un polvo». También teníamos la opción de añadir una cuenta blanca, que significaba que tenías «permitido» hacer cosas sin tu pareja. Para que te dieran uno, la pareja tenía que hacer un juramento diciendo que consentía la acción individual y firmar un contrato con un testigo. Sabía que Adam habría preferido un collar azul con una cuenta blanca, pero yo pedí uno rojo, sin cuentas.

Nos dirigimos a la piscina —que en los *resorts* de este tipo constituye la zona principal de socialización y se mantiene a una refrescante temperatura corporal— y nos desnudamos. A pesar de ser novato, Adam se desvistió sin reparos; esta era una de las muchas cosas que no le importaban una mierda. Había mucha más gente que en mi visita anterior, y estaba lleno de personas

que parecían estar más al acecho. Casi de inmediato, se nos acercaron dos parejas y empezaron a flirtear con nosotros. Entre ellos había una mujer muy sensual con una preciosa cara rusa y redonda que se acercó directamente a Adam. Se llamaba Leah. *Cómo no. Y además es cien por cien su tipo*.

Mientras tonteaban desnudos, otra pareja atractiva se acercó braceando hasta mí. Tenían un pase de día e iban al grano. La mujer y yo enseguida empezamos a besarnos mientras su novio nos miraba. Ella gimió y empecé a tocarle el coño, depilado casi al completo. [1] Me agarró los dedos y pensé lo mismo que con Miranda: *somos la hostia de fuertes*. La pareja me preguntó si quería ir con ellos a mi habitación. Me apetecía, pero estaba yendo demasiado deprisa. Ahora, en la época posladillas, iba con mucho más cuidado. Decliné su invitación amablemente, y ellos se excusaron para ir a buscar a otra.

—Eran guapos —me dijo Adam al oído.

—Sí, lo sé, pero todo el mundo va muy rápido. Quiero calentar motores un poco más —dije. Me sentí un poco como un boxeador que se prepara antes de salir al ring, solo que haciendo dedos en lugar de dando puñetazos al aire. *Pero quiero pelear, ¿no? ¡No he venido hasta aquí para tener miedo de las ETS o de que Adam se folle a otras!* Sin embargo, de pronto, me sentí bajo mucha presión, totalmente distinta de mi primera experiencia en el Hedonism. Me sentía segura, pero más como el habitual objeto de opiniones. No podía entregarme a mis tendencias solitarias; esta vez las piscinas estaban a reventar. En esta ocasión, se esperaba de mí (¿quién lo esperaba? ¿Adam? ¿Yo misma?) que me llevara bien con los demás.

Esa noche, Adam se paseó por el lugar como un niño en un *sex shop*. Era la Noche de la Lencería (a los *swingers* les encantan las fiestas de disfraces) y quiso entrar en la sala de juegos, «solo para mirar».

—Todavía no estoy lista —le dije, pensando en Leah Ataca de Nuevo: El Regreso del Coño Nuevo. Adam y yo llevábamos más de una semana sin acostarnos, y me sentaba mal que de pronto estuviera tan cachondo.

—Sabes que no puedo ir sin ti, ¿no? —preguntó. Como suele ocurrir en la mayoría de este tipo de eventos, las mujeres pueden entrar en las salas de juego solas, pero los hombres no—. Solo estaremos aquí unos días, y se supone que tienes que escribir sobre esto. ¿Qué sentido tiene si te rajas de todo? —Noté un tono quejica en su voz, un cambio de papeles muy poco atractivo.

—Es que siento que me voy a sentir presionada para hacer algo —murmuré.

—*¡No te voy a presionar!* Pero, vale, si quieres cerrarte en banda... —Estaba cabreado. Volvimos a la habitación y tuvimos la misma discusión de siempre: yo quería sentirme segura y privilegiada, y que me dejara marcar el ritmo. Él pensaba que debería ser evidente que eso es lo que estaba haciendo sin tener que prometer algo que era «de una lógica absurda», como el veto «manipulador» del que ya había demostrado que abusaría. «Quieres vivir en un puto cuento de hadas», recuerdo que me dijo con un bufido. «Quieres que alguien te prometa una seguridad que no existe. Y luego te enfadas cuando quiero darte algo real, que es aún mejor, porque es *auténtico*.» A partir de aquí, se puso mucho más borde. Finalmente, se dio la vuelta y se durmió mientras yo rabiaba.

Sé que tiene razón sobre mis engaños de cuentos de hadas, ¿no? Pero con ello consigue lo que quiere, ¿por qué no me puede dejar vivir con la ilusión de que tengo un puesto principal asegurado? ¿Por qué la «corrección lógica» es más importante que el hecho de que me sienta insegura? Por la mañana, tenía los ojos muy rojos, y estaba segura de que esta vez lo iba a dejar.

22/10/2017
Anotación en el diario

Me ha llamado débil dice que no me respeta porque soy débil [2]

Me ha llamado zorra

Me ha abrazado mientras lloraba y me ha dicho con firmeza que parara y que bajara la voz

Me duele le he dicho

Para me ha dicho

Y me he vuelto a sentir paralizada

... «¿A qué te dedicas? ¿A escribir tus sentimientos sobre tu relación?» dice despectivamente, con desdén y una falta total de respeto... [3]

... Esto no es no monogamia ética

... No puedo dejar que me vuelva a atrapar

... Tengo que ser más fuerte que la personalidad más fuerte que jamás me ha hechizado

Al día siguiente, por la tarde, todavía enfadados, fuimos a una charla titulada «Introducción al protocolo *swinger*», a cargo de Michael, el anfitrión de la semana. Sentada lejos de Adam, tomé notas con rabia mientras grababa.

—¿En qué se basa la infidelidad? Mentiras, engaños, gilipolleces —dijo Michael—. Pero este estilo de vida se construye a partir de la *confianza* y la *sinceridad*. Si Holli me hubiese dicho anoche «Cariño, me duele la cabeza», no habría importado quién viniera a hablarme o a hacerme una proposición. No habría pasado nada. *Ahí* está la confianza.

Pues muy bien, pensé.

Los *swingers* convencionales (y no, no es un oxímoron) creen en dar prioridad a la relación principal por encima del capricho individual. Es un «deporte de equipo», y, por lo que he observado, una de las formas más seguras desde el punto de vista emocional de practicar la no monogamia mutua. Todas las parejas que conocí esa semana en Hedo solo habían tenido experiencias juntos, y lo hacían de una forma sumamente *ocasional*. Para ellos, esta práctica tenía que ver con la novedad sexual y con «reforzar la relación», es decir, su *única* relación. Si existía una comunicación habitual

con un tercero, lo hacían en un chat de grupo para evitar que surgieran apegos que pudieran dar lugar a confusión. Sabía que ese modelo no nos satisfaría ni a Adam ni a mí a largo plazo, porque el sexo ocasional no nos gustaba lo suficiente. La intensidad emocional, además de la libertad de tener experiencias por separado, era un componente demasiado importante de lo que nos interesaba de la no monogamia. Pero en ese momento, era como música para mis oídos; una forma más segura de evitar las trampas del compromiso a largo plazo. En un pódcast sobre poliamor que escuché, decían: «*Si prefieres lidiar con los celos antes que con el aburrimiento, la no monogamia es lo tuyo. Si prefieres lidiar con el aburrimiento antes que con los celos, lo tuyo es la monogamia*». Naturalmente, es una dicotomía muy básica, y me daba la sensación de que algunos *swingers* habían encontrado la forma de minimizar estos dos sentimientos tan poco deseables.

Michael explicó más códigos de conducta, remarcando que todo lo que hagas como *swinger* debe ser en beneficio de tu relación. «Negociad en lugar de sacrificaros. Cuando negociamos, ganamos todos. Con el sacrificio, uno gana y el otro pierde. No empujéis a vuestra pareja; no tiréis de ella; no la arrastréis. Hacedlo juntos. *Id tan rápido como el más lento*», repitió varias veces. «Y si hoy os limitáis a ser exhibicionistas juntos, pero mañana habláis y decidís hacer un *full swap*,[4] y luego decidís que solo queréis mirar, y luego volver al exhibicionismo... *id tan rápido como el más lento*.»

Crucé la sala con los ojos buscando a Adam, quien tenía un semblante ligeramente entretenido y superior, es decir, la cara que siempre ponía. No lograrían convertirlo jamás. Para él, estas reglas estaban demasiado basadas en el miedo, construidas sobre un espejismo de permanencia compartido. Para él, pensar que puedes llegar a controlar a otras personas de esa forma no solo era un engaño, sino que además no había amor en ello.

No hacía mucho que Adam me había regalado el libro *Cómo amar*, [5] del maestro zen Thich Nhat Hanh, para subrayar ese elemento de su filosofía romántica. «Si queremos estar con alguien para poder sentirnos seguros, es comprensible, pero no es amor verdadero. El amor verdadero no genera sufrimiento o apego», subrayé en el libro unos días antes. Sabía que eso era lo que Adam pensaba de las muchas reglas y restricciones emocionales del intercambio de parejas: que traían más apego. Pero esa enseñanza también decía esto otro: «En una relación buena, somos como dos dedos de la misma mano. El meñique no sufre de complejo de inferioridad y dice "Qué pequeño soy. Ojalá fuera tan grande como el pulgar. El pulgar no tiene un complejo de superioridad, y no dice "Yo soy más importante [...]. Debes obedecerme". Lo que hay es una colaboración perfecta entre ellos».

—Creo que quiero ser como los dos dedos de la misma mano —le dije a Adam esa tarde, cuando él intentaba que nos reconciliáramos—. Pero si quieres cambiar y coger el collar azul con la cuenta blanca, puedes hacer cosas sin mí. Ya me da igual.

—Mira, si tú no te diviertes, yo tampoco —dijo, experto como era en ver cuándo iba de farol—. Tú tienes el control, ¿vale? Eres mi prioridad. No te voy a presionar para que hagas nada. —Noté cómo me relajaba de inmediato. Era increíble la rapidez con la que explicitar ese rango de pareja principal me destensaba. Quería incentivarlo para que siguiera haciéndolo. Quería disfrutar de mis vacaciones. Decidí intentarlo, pero no le había perdonado la discusión.

Esa noche, fuimos a otra fiesta de intercambio. Había un juego: los hombres recibían unos tiques y las mujeres tenían que hacerse con el máximo número posible inventando formas de congraciarse con ellos. La mujer que consiguiera más tiques ganaba. La premisa del juego me ofendía, una forma de perpetuar la competición en la que siempre nos obligaban a participar.

Me rebelé acercándome a otras mujeres y haciéndoles entrevistas de la duración de una cita de dos minutos. La mayoría de las mujeres con las que hablé llevaban casadas al menos cinco años y lucían los pedruscos para demostrarlo. Algunas mencionaron que tenían hijos. No había parejas homosexuales.

Esa ausencia se debía, en parte, a que la homosexualidad es ilegal en Jamaica (aunque el *resort* no tenía nada en contra). Pero también se debe a que los espacios de *swingers*, en general, tienden a ser sumamente heteronormativos. «Históricamente, estos lugares han sido diseñados por hombres, con el ojo puesto en la satisfacción sexual del hombre heterosexual, además de ser un espacio que las personas queer no han "necesitado". Los hombres homosexuales tienen una larga historia de espacios dedicados a la exploración y a la libertad sexual. Y es muy probable que las lesbianas no tengan interés alguno en someterse a la mirada masculina», me dijo la periodista Lux Alptraum cuando hablamos. «Conozco un montón de fiestas sexuales queer en la ciudad de Nueva York, y sí, creo que las parejas queer buscan y crean estos espacios para ellas.» El Hedonism no es uno de estos espacios queer, con la excepción omnipresente de que se anima a todas las mujeres a que «jueguen» entre ellas. Yo me aproveché totalmente de ello, y reconozco que este tipo de espacios me ayudaron a sacar mi lado queer. Aun así, también sabía que algunas mujeres me estarían besando para satisfacer la mirada heterosexual masculina.

—¿Alguna vez desarrollas sentimientos por otras personas? —pregunté una y otra vez a las distintas mujeres a las que me acerqué durante el juego.

—No, es solo sexo —respondían siempre ellas, guiñándome el ojo. También pensaban que la premisa del juego era una basura. Pero cuando sonó el silbato, cada una se acercó a un hombre y se puso manos a la obra para ganarse el tique.

Resuelta, a mi manera, a demostrar que yo también era una buena chica, le sugerí a Adam que fuéramos a ver la sala de juegos. Había una decena de colchones cubiertos con sábanas que pronto serían mancilladas, cadenas colgando del techo y un banco de vinilo que limpié como si estuviera en el gimnasio. Adam empujó su empalme instantáneo contra mi cuerpo. Aquello ya me estaba gustando. Me estaban mirando, y estaba en una superficie relativamente estéril. La Leah rusa de la piscina se nos acercó. Ahora que estaba excitada, me di cuenta (una vez más) de que bajo mi envidia de estas Leah había atracción. Empecé a besarla y, tras un rato, me sorprendí preguntándole si ella y su marido querían seguir en nuestra habitación. Quería que Adam viera lo abierta que podía ser si me dejaba llevar el timón. También quería enfrentarme a mi miedo de verlo dentro de otra persona (a Miranda no llegó a penetrarla). Parecía una forma más fácil de hacerlo; su marido también me estaría follando, así que no había peligro de formar apegos emocionales. Además, aunque su marido ni me atraía ni me dejaba de atraer, estaba deseando seguir tocando a Leah.

Y con esas, estaba participando en mi primer full s*wap*: follando con el marido de Leah mientras Adam se la follaba a ella a mi lado. De nuevo, el pinchazo de celos que sentí viéndolo con otra se convirtió casi de inmediato en un placer profundo con tan solo un punto de dolor. Veía lo atractivo que era, lo atento que era, lo bien que mantenía la erección, incluso cuando se ponía esos condones que tanto detestaba. Leah se puso encima de Adam.

—Te gustará, se le da de maravilla —dije con orgullo, ocupándome de sus labios y sus pechos mientras se corría, con su marido dentro de mí. Al terminar, se marcharon de una forma casi corporativa, como si hubiesen cerrado el trato y no quisieran dejar espacio para renegociar. Casi nos sentimos utilizados, y nos reímos mientras nuestra camaradería enseguida se convirtió en una nueva lujuria. Follamos con rabia, pegados el uno al otro durante toda la noche, con una nueva sensación del poder de darnos

placer y destruirnos mutuamente. Ahora le veía la gracia a lo del intercambio de parejas. Era tan... *equilibrado*.

No sé cómo, el día siguiente fue como si estuviéramos de luna de miel. Fui al gimnasio y pasé de Shania Twain y su «That Don't Impress Me Much» [6] y me puse «Countdown» de Beyoncé, mi himno favorito para entrenamientos de intervalos de alta intensidad/reforzar mi compromiso con Adam. [7] Repetía arengas egocéntricas/situaciones imaginarias que podrían hacerme sentir que seguir con Adam era sostenible.

Quizá podemos seguir juntos, pero vivir separados, como Frida Kahlo y Diego Rivera. [8] *Sí, eso seguramente haría que me deseara más y me provocaría menos celos... Y entonces quizá tendría el espacio que necesito para convertir estas experiencias en arte, y él me demostrará su amor dejándome contar siempre nuestra historia. Incluso cuando haga que parezca un imbécil. Jay-Z lo hace por Beyoncé, y míralos. Eso sí que es amor verdadero. Puede que Adam sea problemático a veces, pero ¿qué otro sería tan seguro como él? Por no hablar de la escalofriante atención que le presta a las cambiantes sutilezas de mi mente. Tengo que reconocer que es impresionante cómo consigue que siempre vuelva. Sé que puede ser manipulador, pero es que se le da tan bien... ¿Y si la atención más normal de otras personas ya no logra impresionarme?*

Toda relación es como un baile. Yo seguía con ese tango en parte porque reafirmaba tanto mi hinchado ego («Adam es el único capaz de seguirme el ritmo») como mi cada vez más baja autoestima («Adam es el único dispuesto a aguantarme»). Ahora veo el Ego Inflado y la Baja Autoestima como las dos caras de la Moneda de la Vanidad. Cuando la una o la otra se dispara, empiezo a pensar que en cierto sentido soy «mejor que» las personas que me quieren sin intentar cambiarme; en cuanto a las personas que me menosprecian, empiezo a pensar: *Supongo que es lo suficientemente*

bueno para mí. Ve todo lo que podría mejorar. Quizá me ayudará a cambiar.

Cuando volvimos del Hedo le dije a Adam que podíamos volver a abrir la relación del todo. O bien me adaptaba a su forma de ser, pero esta vez de verdad, o bien admitía que no era capaz de hacerlo. O te apañas o te apartas, vamos. *Solo necesito estar segura de que lo he intentado de todas las maneras, o me arrepentiré. Tal como dijo Adam, ni siquiera sé lo que es ser poliamorosa todavía. Tengo que saber que lo he intentado con todas mis fuerzas...* Al mismo tiempo, otra fantasía adaptativa había empezado a asomar la cabeza: que dejar a Adam algún día obraría algún tipo de magia. Sabía que varias de las ex de Adam se habían asentado en lo que parecían ser relaciones largas y felices justo después de romper con él. *Quizá hay que sentirse tan segura para poder romper con él que a partir de entonces solo aceptas el tratamiento que ahora sabes que mereces. O quizá acabas tan agotada que no vuelves a querer que el amor parezca una prueba y aprendes a conformarte... O ¿y si estar con Adam en realidad es como besar al último sapo antes de encontrar a tu príncipe convertido en rana?*

Contrariamente a toda lógica y evidencia, seguí albergando la esperanza de que Liam tuviera interés en ocupar ese puesto.

29

Domando dragones

31/10/2017
Flujo de conciencia colocada

Quiero tener el abdomen más irresistible para [Liam].
Toda irresistible.
... ¿Ves cuánto confío en ti, futuro lector imaginario?
Te dejo ver todo lo estúpido inteligente imperfecto feo bello sin editar ...
Y por favor Dios que venga [Liam] y me folle.

07/11/2017
Santa Bárbara, California

Mientras conducía por la costa para ver a Liam por primera vez desde el trío que hicimos en 2015, me sentía eufórica, como una adolescente cuyos padres acaban de irse el fin de semana. Por suerte para mí, ahora Liam vivía en California y tenía el corazón roto. Lo que me había pedido que hiciera exigiría mi improvisación más descarada hasta el momento. Lo veía como el siguiente paso en mi odisea romántica. *¿Por qué tengo que luchar con monstruos de verdad para ser un héroe valeroso?* La siguiente expresión

había empezado a repetirse en mi cabeza: *Domando mis fantasías de escape como dragones, una a una*. [1]

Esta vez, Liam era del tipo que va perfectamente afeitado y a la vez desaliñado, y por supuesto, le quedaba de maravilla. Su novia Sarah, con la que llevaba mucho tiempo que-sí-que-no, lo había dejado definitivamente por haber tenido una aventura. O, mejor dicho, por haber tenido otra aventura.

—Desde que empezamos, tuve una sensación... Como que algo no funcionaba —dijo, negando con la cabeza sobre una cerveza artesanal en un bar. *Sí, tu atención en otras mujeres*, pensé—. Nunca terminó de ir del todo bien, pero nunca entendí por qué.

—¿Y ella no estaba abierta a una relación quizá más abierta?

—Lo hablamos, pero no mucho, no —respondió.

Bueno, pero te perdonó varias aventuras, lo que no deja de ser una forma de no monogamia, si lo piensas... En vez de decir lo que pensaba, pregunté:

—¿Crees que querrás ser no monógamo en tu próxima relación? Porque no creo que seguir teniendo aventuras te vaya a traer nada bueno, ¿no?

—No, claro que no. —Echó balones fuera—. Pero para ti y para Adam, la cosa está en poder veros con otras personas, no solo en meteros en la cama con otras personas, ¿no? —Me gustó cómo dijo eso, «*meteros en la cama con otras personas»*. Tan evocador que casi resultaba desagradable.

—Sí, creo que a los dos nos gusta poder ir por ahí solos a veces, tener sentimientos por otras personas —contesté, esperando que se molestara en leer entre líneas—. Pero lo que me pasa una y otra vez es que me obsesiono con alguien temporalmente, nos acostamos una o dos veces, y pierdo el interés. —¿Se daba cuenta de que esperaba que él fuera la excepción más destacable?—. Pero saber que tengo la posibilidad de volver a sentir que me enamoro, sí que hace, cuando todo va bien, que piense que podría

comprometerme con Adam de una forma que nunca he podido con ninguna otra persona.

Asintió.

—Eso mismo le dije a Sarah justo antes de que rompiéramos. «Creo que todavía no estoy listo para dejar de enamorarme.» —Sabía que se refería a la mujer con la que había tenido la aventura. Él tenía treinta y siete años; ella veintitrés y lo tenía completamente embobado. Se había ido a Argentina sin planes inmediatos de volver, y eso era, en gran parte, lo que lo tenía tan apenado. No estaba listo para dejar de enamorarse, y tampoco lo estaba para que no volvieran a romperle el corazón. Le gustaba tanto aquella chica en parte por lo inmune que había sido a sus encantos, por cómo se había mantenido inalcanzable, algo que no solía ocurrirle. Incluso los Liam anhelaban tener un Liam en su vida.

Su piso era sencillo. Ni limpio ni sucio, ni bonito ni feo. Ni arte ni color. Vaciado por una mujer. Como si Adam hubiese percibido que estábamos a punto de besarnos en el sofá, me llamó y me dijo que teníamos que hablar urgentemente. *Ahora*. Me excusé de inmediato. Adam me dijo que tenía que decidir si tenía que hacer una oferta para comprar un piso que habíamos visto la semana anterior. Sabía perfectamente lo que estaba haciendo: forzarme a decirle que no me iba a ir, presionarme, subir la apuesta otra vez. Le dije que podía verme viviendo allí quizá unos años, pero no más.

—Entonces no merece la pena —dijo con contundencia—. Me comeré con patatas el gasto de la inspección. Quiero que seas feliz. También va a ser tu hogar. —*Joder, necesitaba encontrar la forma de follarme a Liam más a menudo*.

Cuando volví adentro, le dije a Liam que fuera a la cama. Cogí una bolsa de hielo del congelador y le cubrí los ojos, en parte para que me diera menos vergüenza. Estaba nerviosa y al tiempo juguetona. Tenía una misión

que cumplir. Me puse encima de él en ropa interior y le até las manos por encima de la cabeza. Su pene dormido debajo de mí era tan grueso como la mayoría de las erecciones. *Domando dragones uno a uno, Rachel. Domando dragones*.

—Tienes muchas razones para pedir perdón. A muchas mujeres. —Apreté su grueso cuello—. Ya llevas mucho tiempo portándote mal.

—Sí. Lo sé —respondió. Le puse la bolsa de hielo en los pezones y sorbió aire entre esos labios perfectos, sorprendido por el frío.

—Y, entonces, ¿por qué eres así? —No decía nada. Utilicé la frase de Adam, apretando para que le costara un poco más coger aire—. *Di*. —Sentí que casi podría decirse que se me había dado bien, a pesar de no tener mucha idea de lo que estaba haciendo. *Es como estar en clase de improvisación en el instituto*. Como la buena estudiante que soy. También había leído *The Loving Dominant* y *The Mistress Manual* y escuchado varios pódcasts y hablado con Miranda para prepararme para la petición de Liam. Me había dicho que lo que imaginaba para Liam era lo que se conoce como «corrección de carácter».

—Me cuesta muchísimo despedirme de las mujeres —respondió por fin —. Mi padre casi nunca estaba con nosotros. Tenía a mi madre para mí solo, pero luego gané una hermana y un padrastro el mismo día, a los cuatro años. No sé si llegué a superar haber perdido a mi madre de esa forma. Nunca quiero separarme de nadie. —Miré hacia su armario. Sus camisas de franela y enormes botas de trabajo solo ocupaban el lado izquierdo. La mitad derecha estaba vacía, como si fuera una especie de altar inverso para la marcha de su ex.

—¿Ha sido esta la primera relación en la que has sido infiel? —pregunté.

—No.

Abofeteé uno de los lados de su enorme pecho.

—¿Y qué hay de todos esos mensajes subidos de tono que nos hemos enviado todo este tiempo? ¿Te sentías culpable por no decirme claramente

cómo estaban las cosas con Sarah?

—A veces... No es lo que quiero de una relación, esconder cosas, o mentir por omisión —dijo.

—Pues se acabó lo de mentir. ¿Me has oído? *Se acabó lo de mentir*. —Ahora que tenía permiso, estaba empezando a cabrearme de verdad. Incluso su sumisión parecía distante, inmerecida. Le cogí del pelo y tiré de él—. Cuando no decías nada durante semanas, ¿tenías siquiera en cuenta mis sentimientos? [2]

—Me sentía mal. Tendría que haberte dicho algo, que me sentía culpable por Sarah, que habíamos vuelto. Pero nunca quiero ser yo el que se aleja.

—Pero lo acabaste haciendo igual cuando desapareciste. —Estaba abofeteándole de nuevo. Habíamos acordado una palabra segura (una muy poco original, «rojo»), pero no la estaba usando. Mi mano le dejó otra marca muy satisfactoria en el pecho. Reuní el valor de preguntarle lo que había querido saber desde hacía tanto tiempo—. ¿Y qué era yo para ti? ¿Qué representaba? —Hablaba en pretérito, aunque, naturalmente, mi interés seguía estando presente.

—... ¿Una oportunidad sexual? —se atrevió a decir, devolviéndome un golpe invisible. Sabía que ni siquiera le importaba lo suficiente como para querer hacerme daño a propósito. *Así que de verdad significo tan poco para él*—. También porque tienes ideas sobre el sexo, sobre las relaciones, que son diferentes y que me despiertan curiosidad. Y la conexión intelectual entre nosotros es palpable. Eso es algo que me faltaba con Sarah.

Le gustaba más mi cerebro que mi belleza, y por lo visto eso era malo. Empecé a sentir cómo me invadía la melancolía.

—Me hiciste sentir como una mierda —escupí, utilizando el pretérito de nuevo—. Sentía que había hecho el ridículo. Sí, tengo novio, pero también soy una mujer con sentimientos. No represento solo «una oportunidad sexual» ni «un modelo distinto» o lo que sea para que me tengas siempre ahí para «aprender». Soy una *persona* y tengo *sentimientos*.

—Lo siento. —No sonaba sincero. No lo suficiente.

Le cogí la pronunciada mandíbula con la mano. Su cabeza pesaba, y ya empezaba a salirle una barba negra azulada, a pesar de haberse afeitado por la mañana. *Joder, qué hombre*.

—Estás fracasando como siempre, Liam.

Volvió a intentarlo:

—Te pido perdón por todas las veces que pareció que no me importabas. Herí tus sentimientos. —Le di una bofetada.

—No siento lo que sientes. —Y con eso quería decir: *¿Por qué no puedes quererme de una vez?*—. Suenas totalmente hueco.

—Lo siento. —Se lamió los labios—. ¿Igual me gustaba saber que estaba comportándome como un imbécil contigo? Con todas las mujeres.

—O que estabas haciendo algo que merecía ser castigado. —Le retorcí los pezones y sentí el peso de su entrepierna contra mi ropa interior. *No te dejes distraer por la kryptonita*... Era inútil. Empecé a restregarme contra él. Me desprendí de mi ropa interior y le quité a él la suya, le puse un condón y le dije que iba a utilizarlo para correrme—. ¿En qué piensas ahora? —le pregunté mientras estaba ahí tumbado, callado dentro de mí, pero rígido, con las muñecas inmóviles sobre la cabeza, con los ojos todavía tapados. Sabía que no estaba pensando en mí, pero jamás habría adivinado lo que dijo.

—Estoy pensando en un tío con el que a veces me acuesto en Nueva York —contestó.

Eh... ¿perdona?

Otra vez lo mismo que cuando unas semanas antes me dijo que quería que lo dominara: me invadió la imagen de la vida cogiéndome por los tobillos, poniéndome del revés y sacudiéndome las monedas de los bolsillos. No tenía ni idea de que le interesaran los hombres, pero también es cierto que tampoco se lo había preguntado. Tenía un aspecto tan «hipermasculino» que ni siquiera me había planteado esta posibilidad, y

mucho menos su potencial sumiso. Me dio vergüenza ver mis propios prejuicios.

Y tampoco es que fuera la primera vez.

Cuando tenía veinticuatro años, Basir fue mi primer contacto con la dominación. Me giró y me puso bocabajo y me folló con fuerza, casi con rabia. «Creo que puede que sea gay —me dijo meses más tarde, fumado y con los ojos como platos, cuando fui a visitarlo a Europa—. Nunca se lo he contado a nadie. Pero siento que a ti te lo puedo contar.» Entonces también me había quedado de piedra. Había tenido algún novio en el pasado que había reconocido sentir una cierta bicuriosidad; a uno de ellos incluso le comió la polla un tío en el gimnasio (aunque de inmediato decidió, supuestamente, que «no es para mí»). Pero, por alguna razón, creía que sería capaz de distinguir a un hombre que aún no había salido del armario. Había cometido el mismo error ignorante: había equiparado una ausencia casi total de rasgos estereotípicamente femeninos con la masculinidad heterosexual.

Pero ¿descubrir que a un hombre también le gustan los hombres mientras lo tengo dentro? Esto sí que no me había pasado antes. Intenté que no se me notara la sorpresa. *¡Pero es que además yo soy muy progresista y avanzada y lo doy todo por la positividad sexual y también soy queer! Esto no debería escandalizarme.*

—Sería muy divertido follarte con él —le dije a Liam, aún sentada sobre su polla. Y cuando lo dije me di cuenta de que en realidad... me ponía. Nunca me había excitado la idea de ver a otro hombre follar con otro hombre. Pero al imaginarlo con Liam me parecía... bastante sexy, la verdad.

—Yo también lo había pensado —dijo Liam—. Pero nunca le ha gustado que haya una mujer de por medio. Le da la sensación de que...

—¿... de que se parece más a poner los cuernos? —Lo vi venir de inmediato. Dos tíos fingiendo ser superheteros. Al menos utilizaron condón, me aseguró después.

—Exacto. Ya hay una mujer en su vida: su esposa. Ella no lo sabe. Tienen hijos. —*Me guardo las preguntas para luego*. Me corrí varias veces encima de él, y él me sugirió que me pusiera encima de su estómago. Le metí un dedo por el culo, luego dos, luego tres, luego cuatro. Lo soportaba mucho mejor que yo. *Esto es a lo yo llamo un buen momento para educar*.

—Deja de mentir por omisión. A mí y a cualquiera. —Me limpié los dedos en su espalda. Lo azoté con fuerza, una y otra vez, hasta que lloró lágrimas de cocodrilo en silencio. Lo obligué a pedirme perdón a mí, a Sarah, a todas, en nombre de todos los Liam del mundo. Por el *ghosting* y los cuernos y la ambivalencia y por negarse a corresponder nuestro amor. Fue una sensación maravillosa, como si destrozara a mazazos mi estatua de mármol más bella. También fue triste—. Mira. Tienes una cara preciosa y una polla perfecta. Y escribes poesía y pareces majo y eres bastante inteligente. Y eso te da poder —le dije, dándole la vuelta y cogiéndole con firmeza de sus anchas espaldas—. Tienes que utilizarlo con cuidado. Tienes la responsabilidad de ser honesto sobre lo que puedes y lo que no puedes dar, lo que quieres y lo que no quieres. No debes nada más; ni tu amor, ni una relación, ni compromiso ni monogamia. A la gente solo le debes tu sinceridad. —Estaba bastante segura de que creía lo que estaba diciendo. Naturalmente que esperaba que él me diera algo más. No dijo nada. *Hijo de puta. Ay, espera, que lo estoy estrangulando*. Le quité la mano de la nuez. *¡Cómo traga!*—. ¿Quieres decir algo?

—Tengo que recalibrar la situación. Tampoco soy un sociópata —contestó. Yo no había utilizado esa palabra; imaginé que otras mujeres, desesperadas, sí lo habían hecho—. Pero es cierto que no fui lo suficientemente considerado. Dije un montón de cosas a medias, supongo que para absolverme de toda responsabilidad o del sufrimiento.

—Eres un puto *vago*. —Volví a retorcerle los pezones. Estaba empezando a quedarme sin recursos. *Mierda. ¿Cómo sabré cuándo dar la escena por terminada? No caí en investigar esa parte...*—. ¿Cómo puede

ser que decepcionar a las personas con quienes te acuestas te haga sentir seguro? —pregunté, canalizando el enfoque de terapeuta socrático de Adam.

—Supongo que evita que tenga que elegir o comprometerme. Y me permite justificar que me sienta como una mierda —contestó.

—Pareces misterioso, pero solo omites información. Tienes más poder del que quieres sobre las personas porque se lo han creído. Y por eso no les tienes respeto, porque sabes que no mereces su admiración.

—Sí, ya lo sé.

—Pues cambia.

Cuando por fin le destapé los ojos y dejé que se pusiera encima, me costó aún más no tener esperanza. *Es la forma en que me llena. Su aspecto. La forma en que me da su cuerpo, pero nada más*. Al final, la sacó y se me corrió en la tripa. *Vale, ni siquiera ha querido correrse dentro de mí con un condón*. Quise acurrucarme entre mis escombros convertidos en cenizas y llorar, pero pensé que debía seguir representando el personaje hasta cierto punto. Examiné su privilegio, que no se había ganado, flácido, pero siempre grueso.

—¿Alguna vez te ha generado inseguridad? En plan, ¿has pensado que igual las mujeres no se interesarían por ti si no tuvieras esto entre las piernas? —Asentí antes de que terminase la frase, como un famoso que ya sabe cómo acabará una pregunta habitual durante una promoción.

—Sí, desde luego. Cuando Sarah y yo estábamos rompiendo, sentí que casi le daba más pena despedirse de mi polla que de mí. —Me entraron ganas de reír, pero de pronto me vi acariciándole los rizos con compasión; jamás dejaré de ser como una mosca de la fruta loca por un plátano maduro. Me pregunté si algún día llegaría a sentir lo mismo, a inmunizarme ante todo menos ante su polla. Tuve la sensación de que nunca me daría el acceso necesario para llegar a ese punto.

Me abrazó sobre su fuerte pecho. *¿Cómo pueden todos estos Liam y Adam ser tan malos, si les encanta acurrucarse?*

—Quizá debería escribir poesía, como tú —dije, en vez de expresar mis sentimientos—. Debe ser agradable no tener que explicarlo todo tanto, no estar limitado por...

—... la comprensión de los demás. Sí —terminó—. Pero esa es la mejor crítica que he recibido jamás, del poeta Richard Howard. Me dijo: «Me parece que no has tenido en cuenta al lector para nada». Y yo pensé, «Ostras, qué observación más precisa, porque es verdad que no lo he tenido en cuenta al lector». —Se encogió de hombros—. Años después le dije lo mismo a una alumna y se puso a llorar.

—Seguramente estaba enamorada de ti —dije.

—Hummm... Nunca lo había pensado —murmuró, sumiéndose en un largo silencio—. Pero lo que estamos haciendo me gusta. Tú y yo. —Se me hizo un nudo en el estómago. *¡A ver si ya está pasando! ¡A ver si ahora que ha visto que podía hacerle daño, y que tiene el corazón roto, sentirá algo por mí!*—. Contigo es todo tan distinto...

—¿Ah, sí? ¿En qué sentido? —Intenté parecer indiferente.

—Contigo no siento que tengamos un lío amoroso. Siempre he sentido que era otra cosa. —Asentí, dejando que ese puñetazo directo a las entrañas fuera absorbido de tal manera que simplemente saliera por el otro lado. Tragué saliva y vi cómo otra parte de mí se alejaba flotando. Era un sentimiento privado, esa disociación cada vez más habilidosa. Era diminuta, casi invisible. Entre los brazos de aquellos hombres que pensaban que me abrazaban, en realidad me estaba evaporando. Justo delante de sus ojos, y ni siquiera lo veían. *Mi silencio. Mi secreto*.

Esa noche me armé de valor y le pregunté a Liam por qué se había corrido en mi tripa (de nuevo, como si no me importara). Dijo que era porque correrse dentro era «demasiado íntimo». Además, siempre le habían «gustado las fotos que le enviaba en las que salía mi tripa». Nada fuera de

lo normal, supongo. El hombre se come su ración; la tripa cada vez más cóncava de una mujer constituye una preciosa papelera de porcelana. «Quiero tener el abdomen más irresistible para Liam», había escrito en mi diario unas semanas antes, palabra por palabra. *Ponlo a dieta, y vendrá*.

En el coche de camino a casa al día siguiente, me convencí de que Adam seguía siendo mi mejor oportunidad de ser feliz, y que a partir de ahora el poliamor me iría bien. Me sentía muy inspirada y viva, con el subidón de mi actuación y la emoción de la novedad. Canté y aceleré en la oscuridad de la noche, sintiéndome más ingeniosa de lo normal. Me compré una bolsa enorme de palomitas *light* que quería comerme entera, aunque sentía que no debía. Me metí puñados de palomitas en la boca como una ardilla paranoica. Tiré la bolsa en el suelo del asiento del copiloto para evitar comerme el resto. Pensé en las probabilidades que tendría de morir si intentaba cogerla en la autopista. Llamé a Adam y le dije: «*Ahora lo entiendo. Me siento totalmente despejada. Esta libertad merece la pena. Gracias por dejarme disfrutarla. Gracias por tener tanta paciencia conmigo. Lo conseguiré, te lo prometo»*. Le gustó oír eso.

Me puse la mano en la tripa. *Uf, demasiadas palomitas. ¿Por qué sigues queriendo más? Porque te estás comiendo tus sentimientos. ¿Por qué te estás comiendo tus sentimientos si eres feliz? Quizá porque sientes que mereces placer. Bueno, ¿pues por qué no te las acabas? Porque ya has cenado. ¿Y? Demasiadas calorías y ni siquiera has hecho ejercicio*. El trauma y las emociones se personifican; el estómago simboliza lo que escondes. Si lo mantenía plano, tenía una sensación de control, como si nada me pesara y estuviera en mi mejor momento. Vaciada para Liam, para Adam. Para todos los amantes futuros en cuyos brazos podría evaporarme.

«Escribir sobre mis trastornos alimentarios es, en cierto sentido, una renuncia al vacío», explica Susan Burton en *Empty*, sus memorias.[3] «Porque llenaré las páginas en blanco, llenaré el vacío; e inevitablemente me equivocaré, no será perfecto, de algún modo sentiré que lo he estropeado, que lo he echado a perder; y tendré que vivir con ello... y saberlo me atormenta.» Así me sentía yo también muy a menudo. Como autora que sí tiene muy presente al lector, a menudo me aterra pensar en todas las formas en que podría decepcionarlo. Mi cuerpo y mi perspectiva cambian en cada momento. Para cuando este libro vaya a imprenta, espero haber madurado y dejado muy atrás todo lo que aquí he congelado para ser leído. Es mi intento de volver a confiar en mi propio criterio.

Y, en cierto sentido, mi intento de viajar en el tiempo. Estoy hablando desde el pasado, pero mientras tú lo lees, entro en tu presente. Fíjate en cómo extiendo la mano a través del tiempo y del espacio, y cómo tú la coges. Qué regalo le has hecho a una perfecta desconocida. ¿Sientes cómo ya me estás sacando de aquí? ¿Cuánto me importabas ya?

Sí, tú: te estoy hablando a ti.

Cuarta parte
30 años

30

¿Más sana que nunca?

20/12/2017
Oakland, California

Invité a mi madre a comer para celebrar mi trigésimo cumpleaños. Parecía estar de un humor nostálgico/posesivo, una combinación tristemente típica.

—Recuerdo que, antes de que tu padre se marchara, me instalé en el sótano hasta que por fin se fue —dijo, cavilante.

—¿Ah, sí? —No me planteé siquiera por qué había decidido hablar de eso en mi cumpleaños. Deseé que Adam hubiese venido para hacer de colchón, pero estaba en casa con gripe.

—Sí, y fue muy triste... Tú te quedabas en lo alto de la escalera y decías «Mami, ¿dónde estás? Mami, porfa, ¿me lees un cuento?».

Hacía poco que había empezado a dormir en el despacho en lugar de compartir habitación con Adam. Le dije que era porque tenía insomnio, cosa que también era cierta. Me decía que volviera a la cama y luego se quejaba porque necesitaba ruido de fondo para dormir. Me recordó que, si no podía dormir junto a él, al final tendría que satisfacer esa necesidad en otra parte. Sabía que eso significaba que pasaría más noches con otras personas, e incluso que podría tener una relación primaria con otra. Así que

esperaba a que se hubiese quedado dormido para irme a la otra habitación sin hacer ruido.

De niña, hacía lo contrario: iba de puntillas a la cama de mi madre o de mi padre en cuanto empezaban a roncar. Cuando tenía nueve años, mi primo de doce, lo más parecido que tenía a un hermano mayor, murió por culpa de un conductor borracho. No me daban miedo los monstruos, sino la muerte.

—¿Qué me dijiste sobre por qué habías empezado a dormir en el sótano? —le pregunté.

—No creo que dijera nada. Tenías dos años. Demasiado pequeña para entenderlo —dijo, encogiéndose de hombros.

—Uy, esto está demasiado salado, ¿no? —dije, cambiando de tema, centrándome en el curri verde que tenía delante.

Mi relación con la comida cada vez era más restrictiva. Las compulsiones ortoréxicas que no había tenido desde antes de conocer a Adam habían vuelto oficialmente en una forma nueva. No era que no comiera, sino que me había acostumbrado tanto a la forma de cocinar de Adam que todo lo que no fuera eso me parecía anormal: demasiado salado, demasiado aceitoso, demasiado dulce. Solía permitirme comer tanto como quisiera de lo que *él* cocinaba. Me parecía limpio y seguro, un combustible puro y nutritivo. Pero en cuanto estaba sola, la comida empezaba a parecerme peligrosa de una forma que no había sentido desde los veinte años. Cuando me imaginaba dejando a Adam, había muchas cosas que me parecían imposibles, pero vivir sola con una nevera era una de las visualizaciones que más me imponía. *No creo que pueda evitar darme atracones sin que su presencia me disuada. Qué patético. Sé que esta mentalidad es una mierda. Pero bueno, estoy atrapada, así que...* [1]

Mi madre apartó el plato.

—¿Y si pedimos el resto para llevar? Ya no tengo el apetito de antes —dijo, creo que con cierto orgullo—. Y también estoy intentando no

atiborrarme, porque mi metabolismo también ha cambiado. No como tú, ¡estás muy delgada! —Sentí cómo el deseo de estar fumada y haciendo ejercicio me recorría el cuerpo entero. El deseo de deshacerlo todo. [2]

Fuimos al sótano de la casa en la que solíamos vivir. Mi madre no podía pagar la hipoteca ahora que no estaba con mi padrastro, así que otra familia alquilaba la casa y mi madre vivía en el pequeño estudio del piso de abajo. Lo detestaba. No había sufragado más gastos que los intereses de la casa durante más de una década. Sin ahorros, sin beneficios suficientes de una posible venta de la casa ni dinero para reparaciones, era evidente que yo terminaría manteniéndola. Me encantaba mi nuevo empleo en la ONG Mercy For Animals, pero ¿iba a ser suficiente? Pensar en ello hacía que me diera todo vueltas.

Por suerte, su amiga Marta iba a venir con mi tío Willie, lo que ayudaría a contener el ataque de pánico que se cocía en mi interior. Marta tiene una edad parecida a la de mi madre, y ha estado muy presente en mi vida desde pequeña. Casi como una tía judía cubana («jubana»).

—¡Hola, cariño! —El acento nasal de Queens de Marta me dio la bienvenida a casa. Su pelo era de un ardiente naranja fluorescente y llevaba una chaqueta de estampado de leopardo. Sus prolongados y sentidos abrazos te hacían sentir como envuelta por una alfombra mágica que te devuelve al pasado.

—¡Estás delgadísima! ¿Te encuentras bien?

—Sí —dije—. Estoy más sana que nunca. —Técnicamente era cierto, me recordé a mí misma, si mirabas mis análisis de sangre. Pero según los registros que llevaba en una aplicación, solo tuve la regla tres veces entre el 1 de mayo de 2017 y el 28 de julio de 2018. La gente empezaba a preguntarle a Adam si no estaba demasiado delgada, como si no pudiera oírlos. Se encogía de hombros y los tranquilizaba diciendo que estaba sana y que comía perfectamente. Por dentro, ese sentimiento me encantaba.

Como si me estuvieran metiendo en la cama y poniéndome el termómetro, con las mejillas rosadas, de una preciosa fragilidad.

Sabía que la ausencia de menstruación indicaba que algo no iba bien. Pero hacía tres comidas completas al día, y mientras fuera lo que Adam cocinaba, no me preocupaba por las calorías. No tenía hambre, y sospechaba que tenía más que ver con el estrés de los celos que con cualquier otra cosa. *¿Cómo puedo tener mala salud si nunca me he sentido más fuerte?* Ahora podía levantar un peso superior al mío propio cuando hacía sentadillas. Podía ir en bici como una diosa a una clase intensa de baile que estaba en Heartbeat House, a kilómetros de distancia. Una vez en la clase, me colocaba justo detrás de mi instructora favorita y me pasaba toda la hora comprobando que no soy hetero ni de coña. [3] Ya de vuelta en la casa digna de Rapunzel en la que vivíamos, en lo alto de una empinada colina que acababa de subir, me esperaba una comida de campeones. Con esa dieta tan maravillosa a base de cereales integrales y vegetales, retomaba fuerzas e inmediatamente me notaba llena de una energía limpia almacenada que ya estaba lista para volver a quemar. Me sentía como una máquina muy eficiente, aunque estuviera dedicada a una tarea como la de Sísifo: comer y gastar el exceso de calorías para hacer ejercicio; hacer ejercicio y liquidar el déficit con más comida deliciosa. [4] Casi siempre estaba de camino a otro sitio.

Adam no me animaba de forma explícita a que hiciera tanto ejercicio, pero casi nunca se saltaba un día de yoga intenso o de salir en bici, ni siquiera cuando estaba enfermo. «Comer suficiente es igual de bueno que un festín», se (¿nos?) recordaba cuando salíamos a comer fuera, tratando de no comer por inercia una vez se notaba lleno. Luego solía quejarse de que se sentía «gordo» y esa misma noche iba al gimnasio para «sudar la grasa». Aunque me encantaba preparar postres y tartas, me abstenía de hacerlo;

Adam no quería que tuviésemos dulces en casa, y yo no quería comérmelos sola. Cuando tenía frío, que ahora era casi siempre porque en mi cuerpo apenas había grasa, me decía que resistiera. «Tener frío quema calorías», decía, como si fuera un consuelo. Cuando de vez en cuando le preguntaba sobre su propia imagen corporal y le decía que igual compartíamos ciertas preocupaciones, me miraba como si estuviera diciendo tonterías. «*Soy un hombre*», parecía decir cuando ponía los ojos en blanco, divertido. Esas cosas no le preocupaban *en serio*. A veces, la forma en que fruncía el ceño cuando examinaba una inusual hinchazón en sus perfectos abdominales parecía sugerir lo contrario. [5]

Pero cuanto más me esforzaba en que mi cuerpo fuera un reflejo de su disciplina, menos atención parecía prestarme Adam. No me daba masajes, y cada vez le costaba más dar el primer paso para mantener relaciones. Cuando me duchaba, ya no me acercaba la toalla. Un día por fin reuní el valor necesario para preguntarle por qué había dejado de hacerlo. Sabía que su respuesta me dolería, dijera lo que dijese.

—En el otro piso, el toallero estaba demasiado lejos. No quería que dejaras todo el suelo mojado —contestó.

Lo miré completamente sorprendida.

—¿No tenía nada que ver con hacerme sentir querida y cuidada?

—Bueno, eso era un plus, claro —dijo, sonriendo con sorna.

En vez de pasarme la toalla, ahora me recordaba que las duchas calientes harían que me salieran arrugas antes. Empezó a quejarse de que los hilos del DIU le molestaban y que tenía la polla dolorida. Recorté aún más los hilos, aunque el médico me advirtió de que no era necesario y que conllevaba ciertos riesgos. No cambió nada.

—Creo que le das demasiada importancia al sexo como forma de validación —dijo Adam cuando intenté que lo habláramos—. No tiene por qué ser tan importante. —Cuando lo presioné, la única explicación que supo darme para su falta de interés era que no se sentía «libre para ser él mismo

sexualmente conmigo». Sí, tenía *permiso* para salir con otras personas, pero sabía que hablarme de sus experiencias en la cama con ellas podría disgustarme. Y eso hacía que se sintiera menos cariñoso. Así que cuando me sentía preparada para ello, le decía guarradas sobre él acostándose con otras mujeres. Probé a actuar como si no me preocupara el sexo durante varias semanas. Y, de nuevo, nada cambió.

—Cada vez me siento más como si para ti solo fuera un mueble cómodo —me quejaba a veces (porque quejarse es un afrodisíaco de lo más efectivo).

—Es lo que siempre pasa después de varios años —decía, encogiéndose de hombros, resignado—. Por eso tener a otras personas en nuestras vidas nos irá bien.

No le faltaba razón, la no monogamia parecía ser una forma de hackearte el cerebro. Si el cuerpo quiere recuperar su homeostasis pasando del deseo del enamoramiento a unos sentimientos de compañerismo más tranquilos, quizá vernos con otras personas era como arrancar un coche viejo con pinzas. ¿Podría ser que cuando se despertaba en mí el deseo por otra persona y las sustancias químicas propias de la novedad empezaban a fluir por mi cuerpo superpusiera esas sensaciones en Adam? [6] Y la amenaza de verlo arreglándose para una cita, ¿no hacía que lo viera con ojos nuevos? Es cierto que a menudo me ponía nerviosa cuando él se veía con otras personas, pero tampoco me había sentido atraída por alguien durante tanto tiempo. *Si pudiese encontrar otro novio, si pudiese parecer un poco más inalcanzable, sé que recuperaría su deseo*.

—Pues si estás sana, eso es lo que importa —dijo [7] Marta desde el sofá de mi madre—. ¡La pequeña Rachel, siempre tan pequeña!

¿Quién sería si no lo fuera?, me preguntaba a menudo. A los veintipocos cogí algo de peso y descubrí que no era de esas mujeres a las que

simplemente se les pone el culo más redondo y les crecen los pechos. En lugar de acumularse solo en las zonas aceptadas socialmente, en mi caso me hacía parecer, a lo sumo, una niña de tres años adorable. Como mujer de metro y medio de altura, pequeña y rubia y con un metabolismo en decadencia, tenía un margen de error muy ajustado si quería mantenerme dentro de las proporciones de cadera y cintura de mujer baja que Christina Aguilera y Shakira habían ejemplificado durante toda mi adolescencia. Y, por ahora, al menos eso sí podía controlarlo. Porque sin mi figura, que se situaba en la cuerda floja del tipo niña-que-pronto-será-toda-una-mujer, ¿qué me quedaba? *¿Mis ojos y mi personalidad?*

Pero no importaba lo que hiciera, porque sabía que se me consideraría caducada mucho antes que a Adam. Mi misión era utilizar a mi favor el tiempo que me quedara para asegurar la captura futura de un hombre, o de más de uno. Sabía que era una perspectiva de mierda, pero no podía evitar tenerla, lo que hacía que me avergonzara todavía más. Resultó que la no monogamia no me había permitido deshacerme de estas mentalidades patriarcales y capitalistas. Lo que parecía importar más que el modelo de la relación era la dinámica de poder que había entre Adam y yo, así como el sistema social general en el que seguía viviendo.

Marta me preguntó en qué estaba trabajando, qué era eso de un posible libro que mi madre le había contado.

—Ah, no monogamia —dijo, asintiendo—. Bueno, nosotros no lo llamábamos así, pero era lo mismo. A mi exmarido, yo le decía: «No quiero saberlo». Tenía que ser cuando estuviera lejos, porque no quería ir *a ningún sitio* y encontrarme a *nadie* que estuviera encantada de verse con él. Le dije: «Tiene que ser secreto total. Es tu secreto. Y lo respeto». Pero no funcionó.

—¿Por qué no? —pregunté.

—¡Porque en cuanto se les pone dura, dejan de pensar! —dijo Marta, y ella y mi madre se pusieron a reír—. Cuando se hacen viejos y dejan de tener polla, son maravillosos. Tienen que preocuparse por relacionarse

como *seres humanos*. —Mi tío Willie, que escuchaba en silencio desde un rincón como solía hacer, reía con buen humor.

—¿No te parece un poco sexista? —le pregunté.

—No, es la *verdad*. Tú espera y verás. —Mi madre y Marta son propensas a este tipo de misandria ocasional, como si fuera una ventaja que te dan con el carné de jubilada—. Siempre he experimentado este tipo de traición, sin importar el tipo de relación que tuviera con un hombre. Y que nadie se confunda: es una traición.

—Pero ¿cómo puede ser una traición si las dos personas están de acuerdo en tener una relación abierta? —rebatí.

—Cuando encuentres una mujer a la que le parezca bien que su hombre vaya por ahí follándose a todo lo que se mueve, *me avisas*. —Hizo una pausa dramática—. *No existe*.

Pensé en algunas de mis conocidas, pero acepté que no es lo común. [8]

—¿Qué pasa, que tú no te pones celosa con Adam? —preguntó.

—No, sí, a veces...

—Entonces, ¿por qué te interesa este acuerdo?

Le ofrecí la misma explicación que ya había utilizado muchas veces.

—Lidiar con los sentimientos relacionados con los celos me ha resultado muy interesante desde el punto de vista emocional y espiritual. Me ha obligado a convivir con sentimientos desagradables una y otra vez. Siento que quizá esté plantando cara a la parte más vulnerable de mí y me esté obligando a ser más fuerte a base de desaprender ciertas creencias sobre mí misma y el amor que no hacen ningún bien. —Marta asintió, pero parecía escéptica. Intenté añadir algo con lo que pudiera identificarse más—. Y me gusta poder comprometerme con Adam sin tener que renunciar a la oportunidad de volver a enamorarme. Porque es uno de mis sentimientos favoritos.

—Porque así no te sientes acorralada cuando imaginas un futuro con él. —Asintió, entendiéndome.

—Las dos sabemos que me crio una mujer a la que no le gusta que le digan lo que tiene que hacer. Y no cabe duda de que lo he heredado —dije —. Soy muy sensible en cuanto a que los demás intenten limitar lo que hago con mi tiempo o con mi cuerpo. —Como siempre, era consciente de cómo coexistían mi hipocresía y mi sinceridad.

—¿Y cuánto tiempo lleváis juntos? —preguntó Marta.

—Tres años. —Parecía mucho más. *Es más si lo cuentas en tiempo espiritual*, me recordó Adam en mi mente.

—Ostras, pequeña Rachel. ¡Sigues siendo pequeña! —dijo Marta de nuevo, sacudiendo la cabeza con orgullo—. En fin, supongo que nuestra generación estaba ocupada descubriendo cómo tener relaciones sexuales y románticas ahora que teníamos la píldora. Pero esperemos que también salga algo nuevo de tu generación. Toma, ¿quieres? —Marta me ofreció su vapeador para que le diera una calada.

Le di una calada y sentí una oleada de gratitud. Me recliné y apenas me importó no haber tenido tiempo de crear un gran déficit de calorías antes de mi cena de cumpleaños. *A veces ser un tópico del área de la Bahía —fumar marihuana con mis matriarcas mientras hablamos de la no monogamia— me llena de orgullo*. Ante mí había un enorme precipicio y me sentía cada vez más cerca del borde. No estaba segura de qué era: ¿un alejamiento de la realidad y/o de otras construcciones sociales, una separación o un compromiso real? La idea más valiosa de todas: la gestación de un nacimiento creativo, este libro. O quizá ser adulto era precisamente esto. Una sensación constante de tener unas vistas impresionantes delante, seguida de una súbita caída.

31

Anarquía relacional

Enero de 2018
Los Ángeles

—Tienes que escuchar el pódcast *Multiamory* sobre la anarquía relacional —me dijo Adam con una sonrisa enorme cuando entró por la puerta, con el rostro enrojecido tras su vuelta en bici después de hacer yoga—. Suena alarmante, pero no lo es, no te preocupes. Es como... todo lo que quiero *ser* en una relación.

Por aquel entonces, Adam había empezado a verse con Mira, una mujer casada que se identificaba como poliamorosa y que tenía una relación feliz en la que seguía el modelo de pareja primaria/secundaria. Gracias a mis exorcismos aeróbicos, a mi consumo de Sertralina para rebajar mis ganas de sexo y mi ansiedad, y a que la mayoría de los días iba fumada, lo cierto es que estaba bastante bien. También me tranquilizaba que fuera la primera amante que tenía que no estaba soltera y que tenía experiencia en relaciones poliamorosas.

—Es difícil de explicar. Tú búscalo —dijo, con un tono que sonaba como el guiño de un comercial—. *Anarquía relacional*.

La anarquía relacional es, por definición, difícil de definir. La escritora sueca [1] Andie Nordgren fue quien acuñó sus valores y el propio término en un ensayo de 2006 titulado «Breve manifiesto instructivo de la anarquía relacional». Sus principios fundamentales son los siguientes, a los que he añadido un resumen muy breve —traducción de cosecha propia—. Mis interpretaciones no son en ningún caso las definiciones estándar de sus ideas; esa es precisamente la cuestión, que no existe una forma estándar de interpretarlos:

1. «El amor es abundante, y cada relación es única» (mi resumen no oficial: evita las jerarquías y términos como primario/secundario, o meter a las relaciones en cualquier saco).

2. «Amor y respeto, no privilegios» (solo porque tengas un pasado con alguien no significa que tengas ningún tipo de derecho sobre sus acciones o decisiones futuras; respeta su libertad siempre que puedas).

3. «Encuentra un conjunto de valores propio que rija tus relaciones» (define tus deseos y límites por ti mismo; no los impongas como regla ni dejes que otros te los dicten a ti).

4. «El heterosexismo está desbocado y por todas partes, pero no te dejes guiar por el miedo» (hay grandes sistemas de opresión que intentarán desacreditar este modelo y/o a ti; no se lo permitas).

5. «Construye para la maravilla de lo inesperado» (no permitas que las obligaciones o exigencias dicten tus relaciones; deja espacio al cambio).

6. «Finge hasta que lo logres» (este modelo no será fácil).

7. «Es mejor si hay confianza» (en las relaciones en las que hay confianza hay más amor que en las relaciones en las que hay celos y que exigen una validación constante).

8. «La comunicación trae el cambio» (sé explícito y prepárate para hablar de muchas cosas).

9. «Personaliza tus compromisos» (eres tú quien debería diseñar tu vida, no la sociedad).

Me suena bastante avanzado. Naturalmente, el problema es que, en la práctica, la anarquía a veces puede parecerse menos a una utopía amorosa y más a un caos extrañamente dogmático. «A menudo me encuentro con que una persona que cree en la anarquía relacional se rodea de parejas que no creen en ella, y todas esas parejas suelen terminar desapareciendo porque no tienen la sensación de que los estén tratando bien, o porque no consideran que la anarquía relacional les proporcione la estabilidad o seguridad que necesitan para organizar sus vidas. O incluso el fin de semana que viene», me contó Kathy. Dice que la anarquía relacional está en auge entre sus clientes más jóvenes, especialmente en el Reino Unido y entre las personas queer y con posturas políticas radicales. Dice que también es bastante común que un miembro de la pareja quiera pasar de un modelo más primario/secundario a la anarquía relacional, como sugería Adam. «En las dinámicas heterosexuales, casi siempre son los hombres quienes dicen que no creen en el modelo jerárquico y afirman: "Todas estas relaciones son únicas y especiales. Y no quiero dar prioridad a los sentimientos de nadie a costa de los sentimientos de otra persona".»

Adam empleaba esa frase a menudo. No quería que mis «inseguridades irracionales hicieran daño a otras personas inocentes». También decía que le gustaba la idea de la anarquía relacional porque era menos posesiva y estaba menos dictada por la inseguridad, una forma más pura de amar. Si nos quedábamos con el modelo primario/secundario —en el que en la práctica ya estábamos, insistía—, mis miedos irían en detrimento de personas inocentes. Utilizaba lo que ocurrió con Leah como prueba de que no se me podía «confiar el derecho a veto». Es decir, que podría llegar a dignarme a utilizarlo.

Aunque nunca lo acordamos de una forma explícita, estaba claro que la anarquía relacional debía ser mi nuevo poste ideológico. *Si soy capaz de aprender a entregarme completamente a esta forma de amar, habré evolucionado del todo*. La zanahoria al final del palo: cuanto más abierta pudiera ser, más volvería a quererme. Era un incentivo potentísimo.

Más adelante supe que este sentimiento de estar a prueba es frecuente en las dinámicas en las que se hace *gaslighting*. Igual que la sensación de que los postes no dejan de moverse. La persona que tiene el control no parece ver jamás satisfechas sus expectativas, y además cambian constantemente, lo que desequilibra mucho a la otra persona. Por lo general, la persona que hace *gaslighting* simplemente cree que tiene «razón» y que está haciendo lo mejor para su pareja. *Si Rachel viera las cosas con claridad y confiara en mí, sería mucho más feliz*. Y no olvidemos que la racionalidad y el paternalismo son los valores principales de la cultura basada en el supremacismo blanco. Si eres un hombre blanco, resulta especialmente fácil internalizar que eres responsable de mantener estos valores por el «bien» de los demás. Se supone que tú sabes mejor que nadie lo que debe hacerse. Esta también es una jaula, aunque más espaciosa.

Ahora me cuestionaba a mí misma sin parar. Pensaba que lo estaba haciendo bien y que no estaba siendo celosa, pero seguía sin bastar para que me deseara otra vez, así que tal vez

tuviera que esforzarme más. [2] Estaba casi tan interesada en demostrar la «corrección» de las ideas de Adam sobre las relaciones como él. Sus opiniones se habían convertido en la brújula con la que tomaba casi todas mis decisiones, en la voz más clara en mi cabeza. [3] Al defenderle a él, me defendía a mí misma.

TRANSCRIPCIÓN DE «tú confía en mí»

07/01/2018

Los Ángeles

ADAM:

Lo irónico es que tú tendrás una relación más feliz conmigo, y yo seré más feliz contigo y con la relación, si no me manipulas para que intente calmar tus inseguridades. Tú confía en mí y confía en mis decisiones.

RACHEL:

... Pero acabas de tomar una decisión unilateral [practicar la anarquía relacional].

ADAM:

[Perdiendo la paciencia]

... Si tres años conmigo no es tiempo suficiente para que estés segura de la relación o para confiar en mí, o para entender quién soy y conocerme y confiar en mis decisiones, entonces ya no va a pasar. O quizá es que necesitas hacer otro tipo de esfuerzo para confiar en mí. Si me dejaras ser yo mismo y tomar mis decisiones, serías más feliz. Sería mejor para ti.

[Suavizando el tono]

¿No sería estupendo tener una relación en la que no hay ni ego ni control?

RACHEL:

A mí me parece poco sincero tener que fingir que no duele.

ADAM:

... De verdad que creo que eso es porque no estás lidiando con tus problemas con la confianza [4] ... Tienes que confiar en la vida, básicamente. Y esa confianza en la vida implica extenderla hacia mí también. ¿No quieres estar con alguien que se sienta más vivo y más feliz contigo y que no se sienta atrapado por la relación, o atrapado en lo que no puedo expresar?

RACHEL:

[Confundida, seguramente pensando en fumarse un porro]

... Creo que voy a dar una vuelta.

ADAM:

Mientras das esa vuelta ten cuidado con la manera como vas a presentar todo esto ante otras personas, para evitar que se convierta en una caja de resonancia de lo que quieres oír. Si lo explicas de forma que disguste a los demás, solo conseguirás que todo sea más difícil para nuestra futura relación.

Adam hacía esto muy a menudo, decirme que no «envenenara» a mis amigos y familiares contra él cuando acudía a ellos porque estaba mal. No siempre le hacía caso, pero muchas veces sí, lo que me llevó a aislarme todavía más. *Había editado artículos con mis propias manos* que explicaban que esto significaba que mantenías una relación controladora, o aún peor. Pero una de las cosas que hacía que esta dinámica me tuviera tan confundida es que no creía (y sigo sin creer) que Adam tuviera ninguna intención de hacerme daño ni de tratarme mal. La idea de que para que alguien te esté manipulando primero tiene que *pretender* hacerte daño o no quererte es una de las cosas que hacía que negara la realidad. Creo que Adam de verdad creía que esa era la mejor forma de amarme. Que, si me limitaba a hacer lo que él quería, es decir, si «confiaba» en él y en la vida, sería feliz. Su mayor engaño era que creía que estaba por encima de cualquier engaño.

Cuando la idea de abandonar unas reglas que nunca había logrado llegar a establecer me generaba ansiedad, trataba de idear nuevos planes de escape. Decidí que entraría en la página SeekingArrangement y encontraría a otro sugar daddy. Así tendría dinero para irme de casa, si en algún momento lo necesitaba.

A pesar de su insistencia constante de que era «libre de hacer lo que sea», aquello no le gustó. Sentía que este tipo de libertad daba mala imagen de él. Con Silas no había sido un problema porque había surgido por casualidad, pero buscarlo activamente era otro cantar.

TRANSCRIPCIÓN DEL SUGAR DADDY

21/01/2018

Los Ángeles

ADAM:

[Molesto]

Venga, dilo. Di «quiero probar lo de ser prostituta».

RACHEL:

... Creo que nuestra relación sería más sólida si estuviésemos en el mismo nivel económico, y si tuviera otras relaciones que me hicieran sentirme deseada, estimada y valorada, literalmente.

ADAM:

Yo diría «comprada» más que «valorada» ...

Por eso no me gusta el BDSM. No me gusta que una persona tenga poder sobre otra. No me gusta la idea de que alguien tenga que ser mi esclavo o que me necesite ni nada de eso. Para mí, todo eso es feo de cojones.

RACHEL:

[Tomándose un segundo para reflexionar en lo irónico de la situación con un público futuro imaginario]

Creo que estás pecando de moralista.

ADAM:

No. No es moralismo... Para mí, los juegos de poder son una cosa muy fea. [5] Tratar de manipular a alguien para que se someta a tu control, a ti, es feísimo ... Verás como acabas dándote un poco de asco ... Eres demasiado selectiva ... pero ahora tiene que ser por dinero. Tiene que haber alguien enseñándote un fajo de billetes.

Mi opinión es que el trabajo sexual es un trabajo legítimo que debería legalizarse, repercutir impuestos, estar amparado por la ley y ser respetado. Tampoco estoy segura de que, para mí, tener un sugar daddy contara como trabajo sexual. En cualquier caso, sabía que Adam quería que me sintiera avergonzada de ello injustamente. Y, aun así, después de esta conversación, le dije que no volvería a buscar un sugar daddy. Aunque técnicamente era «libre de hacer lo que sea», seguí dejando en manos de Adam la decisión de qué quería y no quería hacer. También seguí, irónicamente, organizando más vacaciones lujosas y gratis a las que invitarlo.

32

La pandilla del Desire

15/02/2018 - 22/02/2018
Cancún, México, complejo turístico Desire en Riviera Maya

Para nuestro tercer aniversario, organicé otro viaje de prensa de cortesía [1] a otro *resort* en el que ir vestido era opcional. El Desire, con dos hoteles en la zona de Cancún, prefiere no publicitarse como un «*resort* para *swingers*» sino como «abierto a distintos estilos de vida». Teniendo en cuenta que tienen una sala de juegos en la que mantener relaciones sexuales que funciona todas las noches, diría que es algo más que «abierto».

El primer día conocimos a un grupo en la piscina que se convertirían en amigos. Aunque todos se identificaban como «parte de este estilo de vida» y estaban casados, podría decirse que, en la práctica, algunos eran más poliamorosos que *swingers*, ya que también veían a otras personas fuera de este tipo de espacios de juego. El grupo, de unas quince personas, destacaba entre el resto del público, en su mayoría blancos y de más de cincuenta años, porque muchos de ellos eran muy atractivos, tenían entre treinta y muchos y cuarenta y pocos, y al menos la mitad eran negros. Varios estudios llevados a cabo en las últimas décadas han observado que, en realidad, los *swingers* tienden más a ser conservadores en política [2] (a

excepción de lo relativo a los derechos de la comunidad LGTBQIA+ y el aborto); no obstante, este grupo dejó claro rápidamente que eran liberales en todos los aspectos. Dicho esto, sí encajaban con el perfil típico de *swinger* en otros sentidos: la mayoría de los *swingers* también tienen niveles de formación y sueldos superiores a la media, y ostentan puestos profesionales importantes y/o de gerencia. [3] Tal como es típico en este estilo de vida, todas las mujeres eran fluidas en distintos grados, ninguno de los hombres lo era, y todos eran personas cis en matrimonios homosexuales. Las parejas de la pandilla del Desire, tal como los bauticé en mi mente, llevan juntos desde los veintipocos. Las mujeres lucen enormes diamantes, y los hombres anillos dorados o negros. [4]

Rich y Pam fueron los primeros en acercarse a hablar con nosotros. La personalidad de Pam era contagiosa; su piloto automático es la simpatía extravertida. Rich era igual de abierto; nos contó que se habían casado mientras estaban en la universidad y que llevaban queriéndose desde entonces. Mientras hablábamos en la piscina, era evidente que Pam no se sentía amenazada en lo más mínimo por el hecho de que su marido estuviera flirteando conmigo. Por el contrario, no paraban de prodigarse muestras de afecto constantes y de hacerse cumplidos, como si fueran una pareja de recién casados al tiempo que se ayudaban mutuamente a encontrar pareja.

—Ahora encuentro a Pam todavía más sexy que cuando la conocí. Todavía tengo que obligarme a salir de casa por las mañanas cuando nos estamos vistiendo para ir al trabajo. —Rich sonrió a Pam. Pensé en mi vida sexual en declive con Adam y me pregunté cómo podía ser que siguieran así después de más de veinte años juntos.

—Amalia y yo hablamos de esto constantemente —dijo Pam, señalando con un gesto a una mujer desnuda que estaba en el otro lado de la piscina. Amalia era una mujer latina con un rostro precioso, unos pechos grandes y firmes, cabello oscuro y largo y una proporción icónica entre la cintura y las

caderas. Siempre se acababa formando un grupo a su alrededor. Estaba al lado de un hombre atractivo pero modesto, su marido, Rory—. Amalia siempre me recuerda: «Pam, tu marido te adora. Disfrútalo».

—Sabe que, si me pidiera que dejara de hacer esto mañana mismo por ella, lo haría —añadió Rich de esa manera tan propia de los *swingers* que ya era capaz de reconocer. Envidiaba la facilidad con la que los hombres de estos círculos parecían decirlo sinceramente. Se mostraban muy agradecidos por aquella ganga.

Miré a Adam, que estaba flirteando en el otro extremo de la piscina con Liv, una mujer guapa y pequeña del mismo grupo. *¿No es consciente de que, si pudiera prometerme esta misma sensación de control, podría relajarme?* Seguía negándome el derecho a veto en la vida «normal», y sin llegar a prometer nada seriamente sobre el futuro. Pero al menos habíamos aprendido algo de nuestra épica pelea en el Hedonism: me prometió que me dejaría llevar la voz cantante en el Desire. Esa semana seríamos *swingers*, un equipo que iba tan rápido como el más lento. Y parecía funcionar y hacerme sentir segura y abierta.

Al día siguiente, cuando pasamos por delante del grupo en la gran cabaña circular, nos invitaron a su harén. Las mujeres, sin sujetador, se acurrucaban y se daban masajes, se hacían trenzas en el pelo. Ofrecí un poco de la marihuana que había conseguido en la playa. Estar desnuda desde el principio con la gente echaba por tierra todas las barreras que obstaculizan el camino hacia la vulnerabilidad y la amistad con una velocidad que no había visto desde la primera semana en la universidad. Rich se acercó y me tocó el vello rubio de la parte más estrecha de la espalda, asombrado.

—¡Tío! ¡Tienes que preguntarle primero! ¡Consentimiento! —Nate, un hombre alto y muy musculoso que estaba claro que era el líder del grupo, le llamó la atención.

—Hostia, tienes razón, perdona —dijo Rich, apartando la mano como si se acabara de quemar. El día anterior me había preguntado en la piscina si podía tocarme la pierna, besarme. Estaba abierta a ello, pero no podía apartar los ojos de una persona en concreto: Amalia. Desde que la conozco, me ha provocado la torpeza de un chaval adolescente. Poner cara de tonta durante un periodo de tiempo prolongado no es la mejor forma de atraer a la mayoría de las mujeres, y en el caso de Amalia, solo lograrías repelerla. Pero ahí estaba yo, tratando de no mirar con una fascinación absoluta el maravilloso equilibrio de sus formas, como si Dios estuviera dándome una paliza en una partida de Jenga.

Amalia y su marido, Rory, me pillaron mirándola y se acercaron. Enseguida me contaron sus inicios. Rory era virgen cuando se conocieron a los veintipocos, sin experiencia en la no monogamia.

—Recuerdo que después de acostarnos por primera vez me miró y me dijo: «En algún momento es posible que quieras acostarte con otra persona, y no pasa nada, lo hablaremos» —dijo Rory.

—Bueno, es que vengo de una cultura en la que se da por sentado que los hombres serán infieles —replicó Amalia. Se había criado en la República Dominicana—. Quizá mi forma de establecer confianza es posicionándome como alguien que no se enfadará con esas cosas. Pero también te digo que he tenido cuatro relaciones serias en mi vida, y que en todas ellas quien ha sido infiel he sido *yo*, excepto en esta. Rory no ha sido nunca infiel, y antes de conocernos, se inclinaba totalmente por la monogamia. [5]

—Pero también está esa filia tuya —añadió Rory.

A los quince años, Amalia descubrió que su primer novio la estaba engañando con una chica de octavo. Al principio se enfadó.

—Pero luego empecé a obsesionarme con ella —dijo—. Y luego no podía dejar de pensar en ella con mi ex. Desde entonces, me excitaba pensar en el novio que tuviera en ese momento con otras mujeres.

—Eso es lo que le pasó a Adam: se dio cuenta de eso mismo cuando se enteró de que su novia lo engañaba. Pero tus novios seguro que pensaban que les había tocado la lotería contigo —dije, intentando flirtear.

—Al principio sí, pero luego se ponían de los nervios —respondió—. Recuerdo que mi novio de la universidad se quejaba: «Hace tres semanas que no hacemos nada más que fingir que somos otras personas y hablar de otras chicas. ¿No podemos ser nosotros y punto?». —Me sentí culpable al pensar en mi propia desesperación con Adam, y cómo él siempre parecía querer imaginar una cierta triangulación.

—O sea, que practicas el *hothusbanding*, te gusta compartir a tu marido.[6] —Asentí—. Pero ese término no se usa.[7] Al menos, no entre heteros.

—¡Así es! Soy un marido para compartir —dijo Rory, con un cierto tono de autocrítica. —Y no me quejo en absoluto. Pero para mí lo más importante de todo es que hago feliz a mi mujer.

—Eh, ¿de qué habláis? —Liv se acercó con Adam. Aunque habían estado flirteando durante mucho rato, ya la veía como a una hermana, e incluso me sentía atraída por ella. Liv tiene la inmensa suerte de tener una figura idolatrada por la sociedad a una edad en la que el metabolismo ya no es lo que era. Pero como mujer negra con una mancha de nacimiento inusual y un peinado de estilo *punk*, es plenamente consciente de que también la marginalizan. Es una mujer de metro treinta radiante de los pies a la cabeza que irradia sexualidad, simpatía e inteligencia por cada poro. Otra vez tuve que admitirlo: Adam tenía buen gusto.

—Rachel nos estaba preguntando cómo empezamos —dijo Rory, ofreciéndole el porro a Liv para que diera una calada.

—Nate y yo no hemos sido monógamos nunca. Cuando nos conocimos, él era portero de discoteca y siempre tenía a chicas revoloteando a su alrededor —recordó Liv con cariño, inhalando—. Siempre había alguna que intentaba comérsela, o se estaba liando con otra en un rincón, o tenía la

mano de otra metida en el pantalón. Y yo esperaba a que llegara a casa y me contara sus historias, y nos acostábamos sin parar toda la noche, y luego follábamos todo el día, y entonces se iba a trabajar. —*¿Y cuándo dormían?* ¿Las personas no monógamas se sienten atraídas por el intercambio de parejas porque son más sexuales, extravertidas y ambiciosas, o son así porque extraen la energía de ser no monógamos? Ahora que conozco mejor a estas parejas, diría que las dos causas parecen tener algo que ver. [8]

Pero el marido de Liv, Nate, es único en su especie. Es como una versión masculina de Samantha de *Sexo en Nueva York*, solo que discrimina menos. Nunca he visto a ninguna mujer que no le despertara al menos algo de interés. Me preguntaba cómo lo llevaba Liv, aunque no fuera «solo sexo».

Esa noche, invité a toda la pandilla a nuestra suite. No sabía si volvería a tener una suite gratis con un jacuzzi para diez personas y servicio de habitaciones alguna vez en la vida, y estaba dispuesta a sacarle todo el *carpe* posible a ese puto *diem*. Pedimos algunas botellas de champán y bandejas de fruta por si acaso. Adam parecía más feliz que nunca en su papel de anfitrión, y supe que estaba siendo «buena». Nos amontonamos en el jacuzzi, desnudos, y nos pusimos a charlar. Todos sabían que estaba trabajando en un artículo sobre el Desire, y que quizá algún día escribiría un libro sobre ello. Coincidieron en que eran un grupo fascinante, y una vez les garanticé anonimato, disfrutaron de poder hablar con total franqueza.

—Al ser un tío blanco, Rory puede hacer mucho más que yo en lo referente a demostrar su interés por una mujer. Puede subir el tono de una forma maravillosa, cosa que yo no puedo hacer, ¿sabes a lo que me refiero? —dijo Nate—. Trato de no mezclar la raza en todas mis putas interacciones, pero mentiría si dijera que no es un factor.

—Pero ser negro a veces también te ayuda a conseguir chicas —dijo Liv.

—Sí —admitió Nate—. Mientras que en el caso de Liv muchos tíos se sienten intimidados porque es una mujer negra y fuerte, aunque sea

pequeña. Además, está con un hombre negro. Piensa en todas las suposiciones que eso implica, sus expectativas desde el punto de vista físico. Todo eso de la BBC —dijo Nate, refiriéndose al estereotipo de la «*big Black cock*», [9] un fetiche común entre muchas personas que practican el *hotwifing*—. Lo ves en las aplicaciones para ligar, la gente busca a un tío negro para su mujer. [10]

—¿Y eso te molesta? ¿Que te cosifiquen de esa forma? —pregunté. [11]

—A ver, creo que la raza forma parte de las fantasías de las personas; sé que lo es de las mías, así que no puedo enfadarme si alguien me encuentra atractivo por eso —dijo Nate, encogiéndose de hombros—. Pero toda esa mierda también se podría tratar de una forma un poco más fina.

—Es como la elección de Hobson, ¿no? En plan que es bueno y malo, ¿no? —añadió Rich—. Reconozco que en estos círculos hay mujeres que se sienten atraídas por mí porque soy un tío negro y la tengo más grande que la media. Así que juega a mi favor, pero también me incomoda porque no quiero ser «una cosa» y ya. He estado en situaciones en las que las mujeres dicen «*Fóllame con esa enorme polla negra*». [12] Y esas mierdas a mí no me ponen. Pero también he visto en perfiles de aplicaciones para ligar, directamente: «*Abstenerse negros*». ¡Vete a la mierda, tío!

—La diferencia entre una preferencia y la cosificación es que no se ve a la persona entera —añadió Pam—. Cuando un tío se me acerca solo porque soy negra y tiene una fantasía, se nota. Y no sienta bien.

—En este sentido, las mujeres asiáticas aún lo tienen peor que los hombres negros. [13] Y a mí me gustan las mujeres asiáticas, así que siento que no me puedo enfadar demasiado —añadió Nate—. Lo que me molesta más es por qué los tíos negros de las pelis porno tienen que parecer exconvictos. Esas mierdas me ofenden. Ahora bien, si me vienes hablándome como si yo fuera un matón pero eres lo suficientemente guapa, es posible que lo deje pasar. Solo que no te invitaré a que te unas a este grupo cuando acabemos. En este grupo, lo del sexo es como un añadido,

¿sabes? Esta es gente con la que quieres pasar el rato.[14] No puedes ir diciendo esas tonterías. Además, tratamos de ser muy inclusivos. Tenemos mucho más de mileniales poliamorosos y anarquistas relacionales que la mayoría de los *swingers*. No nos interesan las jerarquías o los clubes excluyentes. Nuestro «núcleo» tiene unos treinta miembros ahora mismo, y no para de cambiar.

—Pero por muy fluido que sea, debe de haber unas ciertas normas sociales que rijan el grupo, ¿no? —pregunté.

—Está la importancia del consentimiento. Y tus límites son tus límites —dijo Rich—. Haz lo que te haga feliz, siempre que no hagas daño a nadie. En el grupo hay personas que hacen *full swaps* y que se ven con otras personas fuera de las fiestas, otras solo hacen *soft swaps*, a otras solo les gusta mirar y hacer cosas juntos. Y todo nos parece guay. Nadie intentará presionarte, y todo el mundo recibe el mismo respeto.

—Pero la gente cree que este estilo de vida es una utopía, y no lo es —añadió Nate—. Que todos serán acogedores y tolerantes, y te aceptarán, y que todos serán buenas personas. Y eso es una tontería. En estas fiestas te encontrarás a los mismos gilipollas que ves en la oficina.

—Pero vosotros tenéis algo muy especial. No creo haber visto nunca a un grupo de amigos tan grande, diverso y unido como vosotros —agregué.

—Eso sí —dijo Nate, orgulloso. La importancia que se le da a la amistad también hace que, al menos en este grupo, a veces te sacrifiques por el equipo. Si ves que una situación se está estancando porque hay demasiada gente, quizá te retires.

Al cabo de un rato, el grupo empezó a dispersarse. Para mi enorme decepción, Amalia quiso volver a su habitación a descansar, pero animó a Rory a que se quedara. Rich y Pam se quedaron, y Liv también. Me tumbé en la cama con las mujeres. No estaba segura de cómo iba la logística entre seis personas, pero estaba lista para descubrirlo.

—Creo que estos chicos deberían darnos unos masajes —dije, pasando página.

—¡Desde luego! —coincidieron Pam y Liv, entre risitas.

Rich, Adam y Rory empezaron a masajearnos los pies y las piernas. Giré la cabeza hacia un lado y besé a Pam, y luego hacia el otro para besar a Liv. Los hombres comenzaron a hacernos sexo oral tal como estábamos. Liv me gimió en la boca bajo la lengua de Adam. De nuevo volví a sentirme más orgullosa que celosa, y sumamente excitada. La cosa terminó cuando tuvo que terminar. Algunos nos corrimos, otros no, y ya eran las tres de la madrugada. Recordé lo fácil que es limpiar cuando se usa condón. Fuimos al bar a comernos unos tacos. Y con esas, nuestra amistad se consolidó.

Y así fue el resto del viaje. Adam estaba profundamente conmovido. «Esta es la primera vez que he sentido que de verdad encajaba en un grupo», recuerdo que dijo con lágrimas en los ojos. «Gracias.» Aunque me había acompañado a muchas vacaciones gratis, nunca me había dado las gracias con tanta sinceridad por haberlo invitado. Le apreté la mano, disfrutando de la recompensa de un elogio que me había costado mucho ganarme. *Estas parejas son tan felices y libres, tan inteligentes, tan sofisticadas y comprometidas, todo a la vez. Igual todavía queda esperanza para nosotros*.

Unas semanas más tarde, Liv me escribió para decir que iba a venir a Los Ángeles por trabajo.

33

Un saco de perversión y criminalidad

02/03/2018
Los Ángeles

La posibilidad de hacer un trío con Liv estaba sobre la mesa, pero no traía consigo ningún tipo de presión ni la sensación de que había que seguir un plan. Después de unas copas fuimos a su habitación de hotel, y Adam empezó a hacerle algunas preguntas de tanteo, su método de seducción favorito.

—¿Me estáis preguntando por qué aún me disgusto o tengo celos después de tanto tiempo? —nos preguntó Liv—. ¿Incluso luego de que Nate se haya acostado con tantas otras mujeres? ¿Y por qué no me veo con otras personas fuera de las fiestas, si los sentimientos me excitan más que el sexo por el sexo?

Pues... sí. Los dos asentimos.

—Creo que algo cambió cuando nos casamos. Conocí a un montón de gente que nos dijo que lo que estábamos haciendo se conocía como «estilo de vida». No tenía ni idea de que tenía nombre —recordó Liv—. Y yo me quedé en plan «Ah, ¿eso es lo que hemos estado haciendo?» —Aquellas parejas la avisaron de que hacía falta llevar muchos más años casados para

alcanzar la estabilidad necesaria para hacer intercambio de parejas—. Así que dije: «Nate, creo que tenemos que llevar un poco más de tiempo casados antes de hacerlo, porque es lo que me está diciendo todo el mundo».

—¿A pesar de que llevabais ya seis años siendo no monógamos? —le pregunté. Que eso fuera posible me puso nerviosa. Contaba con que el tiempo hiciera que todo fuera más fácil, no más difícil.

—Tenía que ver con la seriedad de decir «Vale, acabo de comprometer mi vida a esta persona. Primero quiero tener claro que quiero hacer esta movida de abrir la relación». —El matrimonio tiene un componente de propiedad, y a muchas personas les cambia la forma de ver la no monogamia, para bien y para mal. Liv nos dijo que, a partir de entonces, empezó a sentir celos. Antes, Nate había escogido volver a casa con ella, y saber que era especial y que ganaba una especie de competición había sido un gran factor en su excitación. Ahora que estaban casados, se sentía más como su pareja por defecto—. Vas a trabajar, pagas las facturas, te peleas por el niño. —Liv suspiró—. No sé si las mujeres están tan dispuestas a decir que la monogamia afecta a ese sentimiento de atracción. Pero *sí que afecta*. [1] Yo ya no era una cosa nueva, todas las demás eran la novedad. Y yo era eso que simplemente iba a estar ahí. —Me di cuenta de que había empezado a utilizar la palabra «cosa» en lugar de «mujer»—. Y está la presión de demostrar que eres perfecta cuando tienes una relación no monógama, aunque haya una escala de grises, como en cualquier otra relación. Y mis defectos a veces me llevaban a sentirme insegura, inadecuada.

—¿A qué te refieres con insegura? —preguntó Adam.

—Pues, por ejemplo, esto es lo más pervertido que haría jamás cuando estoy viajando por trabajo —dijo Liv, refiriéndose al hecho de que estábamos en su habitación de hotel— porque lo que hago es agotador mentalmente.

—Y no demasiado sexy —añadí, entendiendo la situación.

—Nunca es sexy. —(Si explicara por qué, pondría en riesgo su anonimato, lo que a su vez pondría en peligro su puesto de trabajo.)—. [2] Si se enteraran en el trabajo, me verían como a una pervertida, estoy segura. Por otro lado, ni siquiera sé a qué se dedica Nate... para que veáis el nivel de su autorización de seguridad. Pero sé que tiene que hacer pruebas con detectores de mentiras. Así que, en su caso, no puede esconder su estilo de vida. El Gobierno lo sabe todo: Desire, las fiestas sexuales, todo.

—Me encantaría ver las transcripciones de esos detectores de mentiras —dije, riendo.

—Sí, es irónico. Yo ni siquiera sé a qué se dedica, pero en todos los demás sentidos, su vida es un libro abierto. Sin embargo, yo tengo que preocuparme por que nadie se entere. —Se me ocurrió pensar que el hecho de que Liv tuviera que esconderse mantendría un desagradable nivel de vergüenza y miedo, las emociones principales que necesitan los celos para sostenerse—. Creo que cualquier tipo de sexo que se salga de la monogamia tradicional se considera «pervertido, criminal y malo». Y que en ese «saco de perversión y criminalidad» se mete tanto a «adultos que consienten» como a «criminales pervertidos de verdad». Es como si lo redujeran todo a lo mismo. [3] —Suspiró—. Puede que haya interiorizado esa vergüenza. [4]

—¿Cómo no ibas a hacerlo? —le pregunté. Me tumbé junto a ella en la cama y la abracé aprovechando el espacio fluido y excitante que hay entre ser hermanas y ser amantes. Me acarició el pelo en su regazo. Esa noche nos fuimos de la habitación de Liv sin haber mantenido relaciones sexuales, aunque a ninguno nos importó demasiado. Pensé que todos estábamos cansados.

Un año más tarde, Liv me contó la verdadera razón de haber puesto fin a esa noche. Fuera de la neblina idílica del Desire, había algo en Adam que no le daba buena espina. Sí, pensaba que era guapo y muy inteligente,

pero... había algo en él que no le gustaba; no sabía qué era, pero ahí estaba. Y algo le decía que no quería satisfacerlo.

34

Allanamientos

Primavera de 2018
Los Ángeles

Ivan apareció en Tinder como maná enviado por los dioses. Éramos vecinos y era guapo, un Peter Pan que había crecido y tenía acento irlandés. Cuando fuimos a dar nuestro primer paseo juntos trajo a Sonia, su preciosa perrita negra. Iba sin correa y dejaba que hiciera lo que quisiera. Eso me gustó, por razones obvias. «¿Dónde quieres que vayamos ahora, Sonia?», le preguntaba con el respeto con el que se trata a las personas. A menudo era ella quien nos paseaba a nosotros. En cuestión de una semana ya nos habíamos colado en los jacuzzis privados de varios apartamentos (y jugado a tirarle un palo a Sonia en varias piscinas, lo que también estaba prohibido). Cuando nos enrollamos, fue húmedo, sucio, adolescente y envuelto de allanamientos inocentes. [1]

—O sea, que no tiene ningún respeto por la propiedad ni por las reglas —bromeó Adam con sorna—. Parece inmaduro. —Adam no había dejado de hacer comentarios cortantes sobre cualquiera que me gustara, solo que ahora lo decía como si no le importara en absoluto.

—¿No te alegras de que haya encontrado a alguien que me gusta y con quien puedo hacer cosas en el barro? —pregunté. Adam tenía una ligera fobia a ensuciarse. Y a la arena. No le gustaba encontrar arena donde no la esperaba.

—Sí —dijo, y noté que lo decía sinceramente. Cuando tenía una distracción como aquella me sentía más feliz y mucho menos propensa a ponerme celosa. Por su lado, él seguía con Mira, la mujer poliamorosa casada. También había empezado a salir con la escritora principal de una de mis series favoritas de televisión. Me di cuenta de que quería que duraran. (Cuando desapareció, vi que enseguida había pillado algo que yo aún estaba aprendiendo, lo que hizo que aún la admirara más.)—. Mírate, toda *enamorada* —dijo para chincharme.

—¡No, qué va! Ni siquiera nos hemos acostado. —Estaba intentando ir con calma, pero iba supercachonda. Había estado siguiendo la mentalidad esa de la anarquía relacional y no había tenido un ataque de celos fuerte desde hacía meses. Pero no parecía estar cambiando las cosas tanto como Adam había dicho. Sabía que el esperma rival le daría un empujón a la cosa. La idea de que podía manipular su deseo biológicamente de esta forma la aprendí de él.

Unas semanas más tarde estaba en la habitación de Ivan, y Sonia nos miraba desde un rincón.

—Esto... ¿se va a quedar en la habitación, o...?

—Ay, pobrecita. Se pone celosa —murmuró embobado—. ¡Sonia! ¡Ven, bonita! —Dio unos golpecitos en la cama y ella se subió de un salto, y se colocó en medio de los dos. Mientras le acariciaba la tripa, ella abrió una pierna, de una forma que me pareció bastante sugerente. Siguió frotándole la barriga en dirección a la ingle. Tumbada, el cuerpo de Sonia era más o menos de la misma longitud, ancho y peso que el mío. Mientras le

acariciaba la parte inferior del cuerpo, pasando por encima de sus pezones erectos, de pronto empezó a parecerme rarísimo. Me iba besando intermitentemente.

Ay, Dios mío, ¿estoy en un trío con un perro? ¡Joder! ¡Sonia no es capaz de dar su consentimiento! Aunque parece contenta, incluso un poco engreída...

—Ja, igual sí que estaba celosa —dije, con esa sensación extracorpórea que tanto conocía empezando a sobrevenirme. *A ver, seguro que estás exagerando. Venga, que esto tiene que funcionar...* —Eh... creo que me va a dar un ataque de alergia si se queda aquí mucho más —intenté.

—Oh, vale, vale. ¡Sonia! ¡Abajo! —dijo. Volvió al rincón para mirar cómo su hombre se follaba a una *Homo sapiens*. Ivan empezó a montarme, y para mi gran alivio, no del todo mal. Durante un segundo me la metió, y me permití disfrutar de su suave dureza antes de parar.

—No, no podemos —repetí—. Ya te he dicho que tengo que usar condón.

—Vale —dijo, sacándola y restregándomela por fuera del coño.

—Ve a por un condón —insistí. Se lo puso y enseguida se le bajó la erección. Nos dimos un descanso para besarnos un poco más hasta que volviera a ponérsele dura. Volvió a metérmela y empezó a darle. Vale, esto es lo que yo quería. Siguió con sus empujones y yo me dejé llevar durante varios maravillosos minutos. Hasta que me di cuenta de que era un poco *demasiado* maravilloso... —Oye, ¿otra vez estás sin condón?

—Sí, pensaba que lo sabías... —contestó.

—¡Pues no, no lo sabía! —dije empujándolo—. ¡Pensaba que todavía lo llevabas puesto!

—Pensaba que habías visto cómo me lo quitaba [2] —murmuró.

—¡No, no te he visto! ¡Te he dicho un montón de veces que tengo que usar condón! ¿Qué coño te pasa? —La fantasía que me había esforzado en construir durante semanas se estaba cayendo a trozos. Otra vez.

Ivan había quebrantado nuestra regla principal, y pensé que Adam podría enfadarse cuando se lo contara, y que, idealmente, querría defender mi honor. Pero reaccionó con una extraña indiferencia. *Tal vez no quede honor que defender*. Cuando esa misma noche rompí a llorar y admití que me sentía más profanada de lo que había dicho, me consoló un poco.

—Ay, mi pobre niña —dijo, acariciándome el pelo—. Te dije que ese pavo no respetaba los límites. La próxima vez deberías escucharme. Seguramente sea lo mejor.

Otra prueba que lo demostraba: moralmente, Adam era superior a los demás hombres. Todos los nuevos que me gustan acababan siendo una gran decepción. *Es posible incluso que sus comentarios hirientes sobre los otros pueda ser su forma de protegerme. De ayudarme a ver la realidad en lugar de mis proyecciones. De ayudarme a quedarme con la persona que es sin duda la mejor para mí*.

Pasó más de un año, durante una entrevista en diciembre de 2019 con la que un día fue mi metamor, Leah, hasta que descubrí por qué a Adam le había importado tan poco la transgresión de Ivan. Leah mencionó, de pasada, que Adam y ella habían tenido relaciones sexuales sin protección regularmente mientras se estuvieron viendo. Mientras ella también tenía relaciones sin protección con otra pareja. Quien resultó que también estaba teniendo relaciones sexuales sin protección *a sus espaldas*. Leah pensaba que yo lo había sabido desde el principio. Que naturalmente había consentido que Adam tuviera relaciones sin protección.

Ese no era el caso en absoluto.

35

El Ladybird y el nido

24/04/2018
Manhattan

La pandilla del Desire nos había invitado a su fiesta sexual anual, y decidimos ir. Hicimos una parada previa en Nueva York. Adam dormía en casa de Leah mientras yo pasaba las noches en otro sitio, sola. Aunque no sentía compersión, estaba orgullosa de ver que me parecía bien que nos organizáramos así e incluso disfruté de la soledad. Leah y yo seguíamos sin hablarnos, pero era evidente que yo estaba evolucionando hacia la versión menos celosa que Adam quería. Estaba aprendiendo a tolerar cosas que antes me parecían insoportables. Mira había dormido en nuestra cama cuando yo estaba de viaje, y ahora ya se acostaba con Adam en nuestra casa con una frecuencia bastante regular. Y aunque no me *encantaba*, tampoco me reconcomían los nervios. ¿Y si eso era lo mejor a lo que podía aspirar?

Kathy me dijo que, para la mayoría, es inevitable sentir cierto grado de incomodidad en sus relaciones poliamorosas; que es poco realista esperar que el hecho de que tu pareja esté con otras personas te haga feliz o te excite. Lo que importaba era que la situación fuese tolerable, sana y que a todos los implicados les mereciera la pena. Le dije que, en mi caso,

esperaba que todavía lo fuera. Que todavía quería a Adam y deseaba libertad. Percibí que Kathy también pensaba que mi único camino era hacia delante. Su trabajo era mantenerse imparcial, apoyarme, y ser paciente hasta que llegara a mi destino. Hacerme preguntas de vez en cuando que abrieran agujeros en la infalibilidad de Adam que tenía interiorizada, pero no demasiadas para que no dejara de hablar con ella y me aislara todavía más.

Quedé con Miranda en el restaurante vegano Ladybird. Había vendido la idea de un artículo solo para que me regalaran una cena y poder llevarla a aquel lugar extravagante. Cuando entró, todo el mundo tendría que haber dejado lo que estaba haciendo para mirarla, pero como estábamos en la ciudad de Nueva York, eso no pasó. Sentí la necesidad de besarla intensamente, pero no estaba segura de poder hacerlo.

—Bueno, ¿y qué tal la vida de casada? —Me había enterado de la sorprendente noticia por FaceTime, y solo porque le pregunté por el anillo que llevaba: una tradicional alianza lisa, de oro. Aunque hablábamos más o menos una vez al mes, ni siquiera sabía que estaba saliendo con alguien.

—¡Ay, Rachel, estoy encantada! Es gracioso, ¿quién se lo iba a imaginar? ¡A lo mejor todo este tiempo solo quería a un hombre que me cuidara! —Se sonrojó y bajó la mirada, como si estuviera a punto de contarme un secreto—. Estamos hablando de empezar a buscar un bebé dentro de seis meses. Él se puede hacer cargo de mí mientras yo me ocupo de ser madre. Queremos vivir en algún sitio tranquilo y barato, donde podamos tener una casa grande y un terreno enorme. No sé, igual por el sur.

—¡Caray! Vale, cuéntamelo todo desde el principio —Aún no salía de mi asombro, pero me gustaba verla tan feliz.

Miranda sonrió de esa forma que tenemos las mujeres cuando nos cuentan que contemos la creación de un mito.

—Cuando una amiga me dijo que conocía a un tío fantástico que estaba dispuesto a pagar por casarse para conseguir los papeles, estuve abierta a la posibilidad. Pero quería asegurarme de que sería alguien con quien de verdad podría llevarme bien, alguien por quien querría hacer algo así. Cuando lo conocí, parecía una especie de hindú empollón. No me gustó nada, aunque me cayó bien. Así que decidí hacerlo.

—Pero ¿aún no te gustaba? —pregunté a modo de aclaración.

—No, en absoluto. Fuimos amigos durante un montón de tiempo, conociéndonos para la entrevista, y la aprobamos y nos casamos —dijo, riendo—. Para celebrarlo, fuimos a un retiro de unos cuantos días en un centro de meditación. Y no sé... de pronto, un día, miré a la izquierda, miré a la derecha, y lo miré a él. Y pensé: «Oye, pues no está nada mal».

—¡Qué dices! ¡Me encanta! —Y me di cuenta de que lo decía en serio. Estaba tremendamente orgullosa de ella—. Qué historia más guay. —Lo era. *¿Y todo esto ha pasado desde el trío que hicimos con Adam el año pasado?*

—¿Quieres otra? —pregunté, terminándome la copa de un trago.

—Está intentando emborracharme —le dijo Miranda a la camarera.

—No lo dudes. —Sonreí.

—Yo estoy intentando que os emborrachéis las dos —respondió la camarera con una gran sonrisa. ¿Estaba flirteando? Con Miranda, todas parecíamos volvernos sáficas.

—Bueno, pues al principio, le dije: «Soy no monógama» —siguió contando Miranda—. Y él dijo: «Vale, lo que tú quieras». Pero luego, no sé, algo cambió. Después de tantos años siendo poliam me di cuenta de que quería centrar toda mi energía emocional en él, al menos por ahora. Quiero construir mi propio nido. —Sentadas en la barra, nuestras rodillas se tocaban de esa forma tan despreocupada en que se tocan las amigas íntimas. Me pregunté si conservaba algún sentimiento romántico hacia mí.

—Entonces, ¿no echas de menos tener una relación abierta? —pregunté.

—Bueno, de momento no. Cuando era poliam me estaba repartiendo tanto que no sentía que estuviera recibiendo nada. Y luego, con mi marido, fue como un experimento. Para ver cómo era lidiar con todo ese deseo. Con que no todas mis necesidades, todos mis deseos...

—... que en cualquier caso son potencialmente infinitos... —interrumpí.

—... estuvieran satisfechos. Exacto —dijo, y sonrió.

—Como a menudo dicen las personas poliam: «El amor no es finito, pero el tiempo sí» —añadí.

—Sí, y creo que me di cuenta de que las cosas que más anhelaba en realidad eran muy mundanas, ¿sabes? Tener una pareja con quien construir una vida. Y, ya lo sé, no puedes esperar que una persona satisfaga todas tus necesidades. Pero ¿hace falta satisfacerlas todas?

Entendía a qué se refería, pero, al mismo tiempo, las personas no monógamas que conocía (aparte de Adam y yo) parecían *más* centradas y felices que mis amigos monógamos. Ser sinceros sobre sus deseos parecía mantenerlos anclados, satisfechos y capaces de aportar cosas a sus relaciones. [1] No parecían repartirse tanto como profundizar. *Por eso me da tanta rabia que si algún día escribo un libro mi historia seguramente acabará reafirmando el puto estereotipo de que una relación abierta acaba siendo un desastre, y todas las personas monógamas que la lean se sentirán resarcidas y superiores. Pero, por otro lado, ¡claro que uno de los resultados posibles de cualquier relación es que sea un desastre! ¿Y por qué deberían las personas poliamorosas tener que demostrar que solo tienen relaciones felices para que se las respete?*

Por fin me atreví a hacer la pregunta que llevaba toda la noche queriendo hacer.

—Pero, entonces, ¿cómo encaja eso con tu lado queer? Es decir, si escoges estar con un hombre en una relación monógama, ¿significa que no volverás a estar con mujeres nunca más?

—Ahora mismo estoy tan centrada en tener un bebé que ni siquiera se me pasa por la cabeza meter a otra persona en la ecuación. Pero estoy bastante segura de que, si quisiera volver a estar con mujeres, él estaría de acuerdo.

—Bueno, eso está bien... —Sonreí, sintiendo cómo crecían mis esperanzas.

Miranda suspiró, ya un poco entonada.

—Ay, Rachel, ¡es que es tan maravilloso! A mis parejas siempre les han molestado mis emociones, ¿sabes? Pero él es como... superequilibrado. Las mareas no lo alteran lo más mínimo. —Noté cómo un resentimiento conocido me invadía. *¿Por qué siempre aplaudimos como focas cuando un hombre es capaz de soportar nuestra parte humana más fundamental? ¿Y por qué me lo creo cuando Adam me dice que nadie más sería capaz de lidiar conmigo?*

—Bueno, y el trabajo, ¿qué tal? —pregunté, cambiando de tema. Miranda había empezado su primer empleo como trabajadora social.

—Es muy estresante. Veo a veinte clientes al día, muchas personas con varios problemas a la vez, adicción y trastornos mentales. Y gano a la semana lo que ganaría en una hora dominando. Pero tenía ganas de dejarlo. Ya no me divertía, había dejado de ser creativo. Además, ahora mi marido puede hacerse cargo de la diferencia, así que el salario no me importa tanto. —Me guiñó un ojo, bromeando—. Aunque, bueno, sigo viendo a un cliente. Me trae una manzana y los deberes llenos de errores y lo castigo. ¡Es superdivertido!

Cuando salimos del restaurante, sentí frío. Me dejó su bufanda y me la colocó alrededor del cuello como si fuese una corona de flores. Se paró un momento para ver si un hombre que estaba tirado en la calle, cuyos ojos habían captado su atención, estaba bien. Dijo que podía quedarme su bufanda y me dio un beso platónico en los labios cuando nos despedimos, como el que podría darte tu tía. Corrí bajo la lluvia durante treinta

manzanas con el abrigo y las botas de invierno, con el recuerdo de Miranda siguiéndome de cerca. No importaba con qué frecuencia me colocara para ralentizar el tiempo; la vida no hacía más que acelerar. Tan solo en el último año, Miranda se había casado con un hombre, había optado por la monogamia y estaba «intentando ser la mami de alguien» con todas sus fuerzas. Ayesha se estrenó como persona de género no binario, y mi mejor amiga, Robin, como trans. Leah y yo, que tan unidas estuvimos en su momento, ahora no nos hablábamos.

Poco después de ese viaje a Nueva York, Leah rompió con Adam. Cuando le pregunté qué había pasado, me dijo (como solía hacer cuando lo dejaban) que ella «estaba confundida». Que nunca se habían recuperado después de que yo intentara imponer mi derecho a veto el año anterior. Que eso había ido envenenando la relación poco a poco. «Pero qué dices, no envenenaste mi relación con él en absoluto», me dijo Leah en 2020, poniendo los ojos en blanco. «Lo que pasó es que fui perdiendo el interés en él a medida que pasábamos más tiempo juntos. Pero fue tóxico desde el principio.» Leah habla de su relación como una guerra de la que la licenciaron al poco de empezar. «Creo que tengo suerte de haber salido poco escaldada. Fue tremendo, pero no tuve que pasar por la peor parte, como tú.» Típico de Leah, siempre tan deferente. Al final, seguía siendo una amiga increíblemente generosa.

En cuanto a Miranda, hoy en día le dice a su marido medio en broma que soy «su novia». Me recuerda que soy «su favorita», y eso sí lo dice en serio. Nos decimos que nos queremos, en el sentido romántico, pero también en el fraternal; es fluido. Sigue siendo monógama y feliz con su marido. Viven en una casa enorme en el sur. Mientras escribo esto, siguen intentando concebir. Si tiene un bebé, o bien me mudaré para estar cerca al menos

durante el primer año, o viajaré hasta allí constantemente. No me perdería por nada del mundo rendir culto en ese altar.

Cuando leyó los capítulos en los que hablaba de ella, Miranda quiso saber si había sentido por otras mujeres lo mismo que por ella, o si ella era especial para mí. Le dije que siempre sería especial. «Entonces, ¿yo también soy tu favorita?», preguntó suavemente. El tono esperanzado de su pregunta es como una música del futuro que rebobino y escucho una y otra vez.

36

No es lo uno o lo otro

30/04/2018
Ubicación no revelada, fiesta de la pandilla del Desire

Adam y yo viajamos de la ciudad de Nueva York a la gran fiesta sexual de la pandilla del Desire, y allí volví a evaluar mis «avances». Me di cuenta de que ya no necesitaba quedarme pegada a Adam en los espacios de intercambio de parejas. Cada vez me sentía más a gusto perdiéndolo de vista, teniendo experiencias sexuales sola y sabiendo que él estaba haciendo lo mismo. Me sentía muy avanzada al ser capaz de hacerlo. Cuando Adam y yo nos cruzamos la mirada a través del patio, no pude negar que seguía sintiéndome orgullosa de ser suya. *¿Puedes imaginarte a cualquier otro leyéndote la mente? ¿No echarías de menos que alguien se avanzara y comprendiera cada paso que das, cada pensamiento que tienes?*

Me desnudé y me metí en el jacuzzi en el que Amalia y Rory también estaban desnudos.

—Si tuviera que hacerlo por mi cuenta, seguramente tendría mucho menos sexo con mujeres —me dijo Amalia cuando empezamos a hablar—. Me gustan las mujeres, *disfruto* con sus cuerpos, pero necesito que haya un hombre presente. —Las mujeres guapas tienen una forma de meter el dedo

en la llaga que duele todavía más. Como si al hacerlo te dejaran una marca nueva en la piel y tú pensaras: *Pues nada, supongo que este será mi nuevo aspecto*. Rory le mordió el culo a Amalia cuando salió del agua para refrescarse, y aunque no le echaba en cara algo que la había hecho sonreír, no cabía duda de que me moría por los huesos de la esposa de mi compañero de jacuzzi. Otro hombre de mediana edad que estaba en el jacuzzi y yo nos miramos y sacudimos la cabeza, incrédulos, abriendo mucho los ojos como preguntándonos: «Pero ¿tú la has visto?».

A estas alturas, mi embobamiento con Amalia se había convertido en una broma entre los de la pandilla del Desire. No estaban acostumbrados a mujeres como yo, fuera lo que fuese. A mujeres que a veces perdían totalmente el norte por otras mujeres.

—Amalia me ha estado animando a que me vea con otras personas —me dijo Rory—. Debí salvar a un bebé de un edificio en llamas en mi última vida. Sabía que me ha tocado la lotería con Amalia, pero esto ya es otro nivel.

Amalia le salpicó desde el borde del jacuzzi.

—Odio que digas cosas así, como si tú no valieras nada. —Se giró hacia mí—. Yo soy la que tiene suerte. No tengo que hacer nada en casa. Si tengo el vaso de agua medio vacío, me lo llena. Mira, el otro día tomamos ácido, y no paraba de decir una y otra vez que hacerme feliz era «lo único que me importa en el mundo».

—Normal que esa sea una de las cosas que te dé la seguridad suficiente como para querer compartirlo —dije.

—Totalmente. No creo que mi carácter sea el de alguien que no tiene celos —dijo Amalia—. Si no me hiciera sentir tan querida, no tendría la confianza suficiente como para disfrutar de que se vaya con otras. Pero sé que, en el momento en el que me sienta incómoda, pararemos. Todo esto está cien por cien montado alrededor de mis ideales.

—Entonces, ¿diríais que ahora sois poliamorosos? —pregunté.

—No —dijo Rory, negando con la cabeza—. Hablo con otras mujeres, pero con ninguna tengo una relación emocional. La mayoría acaban de quedarse solteras y quieren probar la no monogamia sin que haya un gran peligro de que surjan celos. Pero para mí la única relación romántica que tengo es con Amalia. Por mucho que pueda tener una amistad profunda con otras mujeres. —Pensé en que Adam insistía en llamar a sus otras experiencias (incluso con Leah) «amistades» románticas en lugar de «relaciones» o «novias». Sentí que me estaba haciendo *gaslighting* y al mismo tiempo que me hacía sentirme especial. Es decir, como solía sentirme.

—Pero ¿cómo sabes dónde está esa línea, entre lo romántico y la amistad? —le pregunté a Rory.

—Me pregunto: «¿Me gustaría cenar a la luz de las velas con esta persona?». Y por ahora, eso solo me apetece hacerlo con Amalia —dijo sin dificultad.

—Yo soy la primera en reconocer que no sé cómo me sentiré si eso cambia —añadió ella—. Estoy abierta a ello, pero necesitaría seguir sintiendo que soy la prioridad número uno, todo el rato. —Envidié que Rory nunca dudara en prometérselo, esto o cualquier otra cosa que Amalia pudiese querer—. Pero me parece estupendo que actúe como un seudonovio con las otras mujeres con las que se acuesta. Dice que no es emocional, pero se escriben constantemente, les da mucho apoyo. Pero no me importa que dedique ese tiempo a prestar atención a los problemas de otra persona.

—Le gusta que pueda usar parte de esa energía extravertida sin que ella tenga que participar —añadió Rory.

—Eso, y que además tengo la suerte de verte follando con otra en la sala de estar. U oírte desde la otra habitación. O ver fotos luego. A veces, ni siquiera tengo que oír ni ver nada para que me excite, solo me gusta saber que ha pasado. —Sonrió. Se me ocurrió que este acuerdo debía de mantener su dinámica de poder más equilibrada. Cuando un hombre está

constantemente loco de amor por ti, ¿qué podría ser mejor para rebajar tu control? Igual que a Adam, a Amalia le gustaba el «reto» de que su pareja estuviese con otras personas mientras tenía la seguridad de que no había posibilidades reales de que la sustituyeran. Igual que un CEO quiere pagar a Miranda para que lo domine porque está cansado de mandar, también sabe que él es el cliente, y por lo tanto sigue ostentando una especie de metacontrol.

—¿Es una especie de juego de dominación? —le pregunté—. ¿Que haga todo esto por ti?

—No, no me gusta en absoluto dominar. —Pareció que mi sugerencia la había ofendido—. Es más como un acto de sumisión. Una sumisión en la que me siento totalmente segura. —Este es, sin lugar a duda, un indicativo de que existe una dinámica sana de dominación/sumisión. Amalia sabe que tiene el poder de retirar su consentimiento en cualquier momento; goza de un derecho a veto pleno (aunque no lo utilice). Y ello le permite desprenderse del control en ese momento—. También es una especie de tasación. Sé que a mí mi pareja me parece atractiva, pero ahora veo lo deseable que es también para otras personas. Es como que... me consolida —dijo, añadiendo que lo único que le molesta es que las mujeres se hagan las difíciles con su hombre—. No quiero que Rory gane la guerra del desgaste a base de ir erosionando las objeciones de la otra persona. —Me di cuenta de que tanto Amalia como Rory solían utilizar términos de economía y de guerra cuando hablaban de la no monogamia. No cabe duda de que «compartir tu juguete favorito», como le gusta definirlo a Rory, tiene un punto de alarde. Dado que tu riqueza es arrolladora y no hay indicios de que vaya a acabarse nunca, le echas una monedita a la plebe. [1]

—Estoy segura de que no sería tan raro que a las mujeres les gustara compartir a su marido si hubiese más mujeres que se sintieran tan admiradas y seguras en sus relaciones como tú —le dije a Amalia. *O fueran tan guapas como tú*.

—De verdad que no creo que esta filia sea tan infrecuente —coincidió Amalia—. Si los maridos de otras mujeres las hicieran sentir tan deseadas y seguras como el mío, estoy segurísima de que les gustaría compartirlos. Hay incluso un meme que circula por internet que dice: «Cuando la polla es tan buena que quieres compartirla».

—Ja, ja, ¡ya ves! Yo me siento así cuando Adam me concede el derecho a veto temporalmente, o cuando me deja marcar el ritmo. Me pone compartirlo, mirarlo. Ambos lo sabemos, pero aun así se niega a darme privilegios primarios completos explícitamente.

—¿Por qué? —preguntó Rory, francamente perplejo ante la actitud de Adam.

—No cree en ello... moralmente —dije, avergonzada—. Cree que si exijo es porque soy débil. —No dijeron nada, agacharon la mirada. Silencio incómodo—. En fin... qué calor hace aquí, ¿eh? Estoy asfixiada. Voy a salir un rato. —Abandoné el jacuzzi y sentí cómo Rory presentaba sus respetos amablemente a mi cuerpo desnudo en la penumbra de las luces de salida. Por parte de Amalia, percibí la misma indiferencia de siempre.

Cuando entré en la casa, Liv se me acercó y me abrazó. Experimenté la rara sensación de mirar a los ojos a alguien que aún es más bajo que yo.

—Hola, tú... ¿Quieres que te dé un masaje?

Tenía el cuerpo embadurnado de aceite de coco, y una sala de unas treinta personas nos observaba mientras utilizaba su cuerpo en lugar de sus manos para darme un masaje serpenteante y sorprendentemente habilidoso. Era uno de esos momentos en los que te das cuenta de que estás cumpliendo una fantasía que ni siquiera sabías que tenías. Me masajeó el ombligo con sus puntiagudos y perfectos pezones, con su escaso vello púbico contra el mío, y me moría de ganas de que me besara. No lo hizo. No me sorprendió. Por eso me contuve. Me había dicho muchas veces que ella también necesita «una polla en la cama» para disfrutar de verdad con una mujer. Hay que ir tan rápido como el más lento.

Cuando nos levantamos, enseguida cambiamos el chip y actuamos como amigas platónicas que se ponen a cotillear. Ella y Nate estaban teniendo algún problemilla, tal como descubrí que ocurre en casi todas las fiestas. Lo vimos en el jacuzzi y nos metimos con él. Liv y Nate empezaron a discutir. Lo hacen con la confianza de una pareja que lleva tantísimo tiempo juntos que ya les da igual lo que piensen los demás. Son como libros abiertos. Incluso delante de una amiga de la que saben perfectamente que está trabajando en un libro que podría incluirlos.

—Es difícil. Nate no para de buscar —me dijo Liv.

—No es que no pare de *buscar*, es que estoy abierto a lo que me traiga el universo —la corrigió Nate. Sonaba igual que Adam.

—Y parte de mi trabajo es reconocer precisamente eso —contestó Liv —. Querer a la persona con la que me casé, saber que su forma de ser es distinta de la mía. Lo más difícil de tener un matrimonio no monógamo es que ha de basarse en la sinceridad; de hecho, es la relación más sincera que he tenido nunca. —También es una de las pocas relaciones que ha tenido. *Si yo casi ya no puedo imaginarme la vida sin Adam, imagina cómo sería la cosa si además lo hubiese conocido a los diecinueve años y ahora tuviera cuarenta*.

—¿Crees que hay algo que resulta atractivo de la fricción entre lo que quiere cada uno? —pregunté.

—No nos gusta pelearnos y luego follar —dijo Nate—. Muchas veces es en plan «*Joder. NI DE COÑA vamos a follar ahora»*.

—Y en general, ¿cuánto folláis? —pregunté.

—¿En el peor de los casos? Dos veces a la semana —dijo Nate. Liv asintió para corroborarlo, bebiendo con las cejas alzadas de un vaso rojo de plástico del que salía humo.

—Pondría la mano en el fuego que es más de lo que follan la mayoría de los que llevan veinte años juntos [2] —comenté.

—Es que, a ver —dijo Liv—. En su perfil de Tinder pone: «Estoy felizmente casado, tengo un matrimonio no monógamo, bla bla bla». Y yo lo apoyo totalmente, en plan «¡Mira, una vagina! ¡A por ella!». —Una vez más, me di cuenta de que Liv decía «vagina» o «ella» en lugar de «otra mujer». Me pregunté si reducirlas a simples agujeros en lugar de verlas como personas completas era un mecanismo de defensa—. Y también me encanta verlo con otras mujeres, esa forma de compartir la felicidad. Pero si algo del *contexto* no me acaba de gustar, como esta noche, *ahí* es donde lo paso mal. —Y ese es un sentimiento que Liv tiene a menudo, por muchas reglas que intenten poner para evitarlo. No es que Nate las rompa, exactamente. Es más que Liv termina molestándose por la forma en que siente que Nate intenta resistirse a sus parámetros sutilmente.

—Pero ella sabe que las otras mujeres no suponen ninguna amenaza —dijo Nate—. O al menos eso *espero*, a estas alturas. No tengo un interés romántico en ellas. ¡Es solo sexo!

—¿Y cómo haces esa distinción, entre el romance y el sexo? —le pregunté, repitiendo la pregunta que le había hecho a Rory.

—Soy muy consciente de las trampas en las que cae la gente, todo eso de la «energía de una relación nueva». [3] Por eso la gente cree que tiene una conexión más intensa con la persona con quien tiene una aventura. Solo hay que ser listo para entender que no es más que eso. —Se encogió de hombros —. No me engaño. Tengo cuarenta putos años. La idea de intentar empezar de nuevo con alguien no me atrae en absoluto. —No era una respuesta romántica sobre por qué no dejaría nunca a Liv, pero es innegable que era sincera—. Odio la idea de que el matrimonio tiene que ser una novela romántica constante. Si no esperamos eso de los amigos o los hijos, ¿por qué el matrimonio es el único sitio en el que lo buscamos? Esto va de «en lo bueno y en lo malo» y esas mierdas. Y a pesar de lo malo, seguir juntos. —Se giró hacia Liv—. Tú has sido lo peor, yo he sido lo peor. Tú me das el

coñazo, yo te doy el coñazo. Pero a pesar de eso, sigo totalmente interesado, totalmente entregado.

Miré a Liv, quien llevaba su perfecta expresión de «qué voy a hacer con este hombre» pintada en la cara.

—¿Alguna vez has tenido la tentación de verte con alguien sola tú también? —le pregunté—. Él se siente un poco, no sé... —El hecho de que Liv no compartiera mi compulsión por intentar mantener las cosas más «equitativas» se me hacía raro, pero también me impresionó.

—No. Porque si lo hiciera, sentiría que voy a dejarlo —contestó. Me pregunté si era una amenaza.

Nate sacudió la cabeza, triste.

—¿Ves?, puede que no explores con muchos tíos, pero lo que acabas de decir es mucho más peligroso que cualquier cosa que yo diga o haga. Es como que lo tuyo es terminal, ¿no? Y lo mío es en plan «Voy a echar un ojo en esa tienda en este centro comercial del desnudo». Lo tuyo es en plan «Voy a hacer las maletas, que le den a tu centro comercial». Aunque no lo hayas ejecutado, el hecho de que esa sea tu mentalidad es mucho más peligroso.

—Entiendo a qué te refieres, Nate. Pero solo quiero decir que también me identifico con lo que dice ella —dije para romper el silencio que siguió —. Con Adam hay una parte de mí que siempre piensa en los demás hombres como rivales que podrían apartarme de su lado. Pero es que así es como se nos socializa a las mujeres sobre estas cosas.

—Quizá hay algo muy arraigado en mí que no quiero destapar saliendo con otras personas —dijo Liv, más a mí que a Nate.

—Me recuerda un poco a cómo me has hablado sobre estar sola con una mujer —dije, echando la pelota en su tejado con delicadeza.

—Quizá. Es algo en lo que prefiero no meterme —contestó—. Pero no he querido probarlo con otro hombre porque me he sentido satisfecha en mi matrimonio. —Nate soltó una risilla áspera.

—Nate, ¿por qué te ríes de eso? —Me sentía como una terapeuta de parejas. Pero también como una terapeuta que estaba hablando con dos personas que seguirían teniendo esta misma discusión de viejos, gesticulando con los bastones holográficos, y todavía manteniendo relaciones sexuales ortopédicas al menos dos veces por semana.

—Porque cuando dice esas cosas, la conclusión más obvia que puedo sacar es que piensa que cuando estoy relacionándome con otras mujeres es porque no me siento satisfecho con ella. —Todos sabíamos que eso debía de tener mucho que ver con los celos de Liv. Igual que yo tenía claro que, mientras siguiera viendo a otros hombres como posibles sustitutos de Adam, seguiría sintiendo que, al verse con otras mujeres, podía estar intentando sustituirme a mí. Pero, al final, tampoco era capaz de dejar de sentirme de esa forma. Solo estaba aprendiendo a tolerar mejor el malestar que me provocaba.

Pero si seguía adaptándome, los posibles beneficios que me aportaría eran evidentes. Lo vivos que parecían todavía Nate y Liv, lo unidos y atraídos que seguían sintiéndose mutuamente. Y luego estaban Rory y Amalia, Pam y Rich, y muchas de las otras parejas no monógamas que había conocido; todas tan irrefutable, inusual y armónicamente felices, y tan ardientes de deseo por el otro. No conocía a ninguna pareja monógama cuyos miembros parecieran igual de despiertos después de tantos años juntos, que todavía se miraran con ese hambre en los ojos. Pero ahí estaba yo, con menos de cuatro años de relación abierta a las espaldas, y ya sintiendo que Adam se había acostumbrado demasiado a mí sexualmente.

Quizá la felicidad romántica tuviera menos que ver con el propio modelo de relación que con contar con unos cimientos basados en un apego seguro y unos deseos compatibles. Las parejas que lograban combinar la dosis exacta de peligro, como un equipo, parecían capaces de mantener un vínculo hecho de compañerismo tanto como de deseo. Aquellas parejas no eran anárquicas, sus relaciones tampoco eran no monógamas, pero aun así

eran igualitarias. No hay dos personas que piensen o sientan o quieran las mismas cosas, y tampoco tiene por qué ser así. La forma en que lidiaban con los problemas que pueden surgir de ello parecía formar parte del profundo apego de estas parejas. Compartían el compromiso de atravesar las partes más espinosas de estas libertades, por muy difícil que fuera, de un modo honesto y abierto. *Quizá mi «problema» no haya tenido que ver con la no monogamia desde el principio, sino con la falta de respeto y de trabajo en equipo por parte de la persona con quien practico la no monogamia. Sí, me estoy adaptando a lo que él quiere, pero sigo sin poder sentir que podría no hacerlo. No me siento segura como pueda sentirse Amalia con Rory, ni siento que pudiera decir que no...*

—Oye, ¿te quieres venir arriba? —me preguntó Amalia desde el borde del jacuzzi, devolviéndome al momento presente. Me estaban convocando.

No recuerdo los detalles de cómo fue comérselo a Amalia esa noche, de cómo me perdí en su suavidad. Me pasé casi todo el rato fuera de mi cabeza, y disfrutando de ello. Recuerdo que la presencia de «una polla en la habitación», cuando las de Rory y Adam finalmente aparecieron, me hizo sentir, como solía ocurrirme en estas situaciones, molesta y calmada al mismo tiempo. Como si estuviera en los confines de la estructura del viaje del héroe. Pero cada vez más notaba que algo estaba cambiando. Estaba empezando a creer que podía escribir la historia de otra forma.

«Nuestro intento de entender la sexualidad es una ficción ilusoria. Intentamos concebir un relato para explicar cosas que vienen determinadas por una cantidad ingente de factores complejos que influyen en ello», me advirtió el Dr. Ley. «Y una historia bonita nos ayuda a apartarla y simplificarla.» Es decir, ¿intenta Liv obligarse a ser la mujer que Nate necesita o es una mujer de sexualidad fluida y no monógama que sigue poniéndose celosa en parte porque eso la mantiene atraída a su indomable

hombre? ¿Es Amalia una mujer sumisa que da una libertad que no hace más que consolidar su confianza en la lealtad y en la dominación de Rory? ¿Una mujer sumamente atractiva que quiere bañar a su cariñoso marido con una luz más igualitaria? ¿Alguien que convive con el trauma temprano de haber sido engañada y que ha redirigido el dolor hacia una filia? Seguramente todo lo anterior es cierto, y muchas cosas más. La respuesta es «ambas/y más», no «lo uno o lo otro».

37

¿Qué pruebas tienes?

18/06/2018
Los Ángeles

Cuando estaba disgustada, Adam solía pedirme pruebas que justificaran mis sentimientos, pero es muy difícil proporcionar pruebas concretas que demuestren la validez de una experiencia emocional. Esa fue una de las principales razones que me llevaron a grabarnos. Sabía que nunca podría ganarle en una discusión, y que, sin esas grabaciones, sería casi imposible explicar el intrincado baile con el que me mareaba. Como si nada de esto hubiera pasado de verdad. Como mujer perteneciente a esta cultura y como reportera, también sabía que tener pruebas podría protegerme, llegado el caso. Que podrían ser lo único que hiciera que se me creyera, o que se me considerara creíble, si alguna vez escribía sobre todo esto. ¿Y en ese momento? Grabarlo todo me permitía disociarme más fácilmente.

Una noche le pedí que tuviéramos una especie de debate sobre el estado de la unión para poder hablar de una forma profunda sobre nuestra relación; por qué seguía sin sentirme segura, por qué nuestra vida sexual se estaba estancando. Adam accedió a que grabara, y aquí he cogido varios fragmentos para reconstruir la conversación. [1] La he editado yo misma, así

que no subestimes mi poder y mis sesgos. Pero casi todo lo que aparece aquí son sus propias palabras; he reescrito o reordenado algunas frases para aportar claridad o por cuestiones de espacio, pero, por lo demás, es exactamente lo que dijimos tanto el uno como el otro.

Nota para el lector: este capítulo ha sido el que más trabajo me ha costado revisar, desde el punto de vista emocional. Amy Marlow-Macoy, trabajadora social y autora de The Gaslighting Recovery Workbook, *y el Dr. Witherspoon han accedido muy amablemente a ayudarme a contextualizar esta conversación revisándola y dándome sus opiniones al respecto, incluidas las notas al pie de página.*

—¿Qué te dice tu miedo? —La conversación acababa de empezar, pero Adam ya se había puesto en modo socrático.

—Que has estado jugando conmigo desde el principio, que eres una persona potencialmente peligrosa con la que tener una relación —admití—. Que eres manipulador, pero ni siquiera eres plenamente consciente de ello, que es el tipo de manipulador más peligroso de todos. La sensación de que debería dejarte, pero que nunca encontraré a nadie a quien quiera tanto como a ti.

—¿Qué pruebas tienes de que tus especulaciones son correctas y de que te estoy manipulando? —preguntó, litigante.

—La prueba es tu falta de paciencia para ayudarme a lidiar con los celos —respondí.

—Pero tus celos se basan en sentimientos negativos que tienes sobre ti misma. Yo no puedo arreglar eso —dijo. [2]

—Lo sé. Y como no te dejo hacer lo que quieras con otras personas sin que a veces me moleste, es normal que me fuerces y me pongas más a

prueba —dije, culpándome ya de entrada—. Pero siento que he perdido tu atención profunda y concentrada en ciertos sentidos. Y lo del sexo. El sexo me hacía sentir cuidada. Quiero poder ayudarte a compartir esa carga [3] viéndome también con alguien más, pero... No quiero tener que hacerlo. Siento que tú ya no quieres protegerme. Ibas a ayudarme y a ser mi maestro, no a retarme y ya está.

—Todo esto lo hago para enseñarte —contestó.

—Pero siento que la lección que estás intentando enseñarme últimamente es que tengo que ser lo suficientemente fuerte para dejarte. —Silencio.

—Para mí, sentir con fuerza, ya sea con una valencia positiva o negativa, es algo positivo —contestó finalmente—. A menos que siempre sea en sentido negativo.

—Pero cuando me disgusto, creo que si pudieras decir que dejarías a un lado lo que esté pasando con otras personas para centrarte en ayudarme a volver a un estado en el que pueda dar mi consentimiento, entonces me sentiría mucho más...

—... Ya estás consintiendo. Nunca te he forzado a nada —me corrigió. A menudo se ponía nervioso cuando utilizaba la palabra «consentimiento».

—Bueno, tienes la ausencia de un «no». Siento que sí, me metí yo sola en esta situación, pero no siento que pueda expresar mis celos libremente sin que sientas que te estoy manipulando. [4]

—Puedes expresar tus sentimientos cuando quieras —corrigió—. La cuestión está en cómo los expresas. [5]

—Tengo la sensación de que me estás poniendo a prueba y de que estoy fracasando. Y con ese fracaso solo consigo que crezca tu resentimiento y que quieras esforzarte menos —dije, volviendo a culparme a mí misma. [6]

—¿Y qué crees que puedo hacer yo en cuanto a tus interpretaciones [7] si, sin excepción, siempre terminan teniendo que ver con cómo te sientes contigo misma? —preguntó Adam.

—Creo que las afirmaciones verbales mejorarían mi autoestima —sugerí —. ¿Y quizá iniciar el sexo de vez en cuando? Y no tratar el trabajo emocional que exige el poliamor como si fuera una tontería. —Frunció el ceño cuando dije esto último, pero yo acababa de empezar—. También podrías dedicarme la misma energía que dedicas a las demás. Sé que te he exigido energía en un montón de sentidos que ellas no te exigen —clarifiqué, habiendo interiorizado que él consideraba que mis necesidades básicas eran «exigencias»—. Pero si vas a tener dos citas esa semana, igual nosotros podríamos tener una, ¿no? Sé que es más emocionante e interesante salir con otras personas, porque tienes que descifrar a esa persona nueva. Pero creo que si estás conmigo es por algo. Soy interesante. ¿No te intereso?

—¿Por qué crees que no te he dejado? —Adam hacía preguntas, yo contestaba de forma «confusa», y él me ayudaba a ver que mi lógica no se sostenía a través de más preguntas.

—Porque no has encontrado a la persona correcta todavía, o porque estás esperando a ver si puedo ser lo que quieres que sea —contesté.

—¿Te preocupa no poder serlo? —preguntó, en lugar de tranquilizarme.

—Sí —contesté inmediatamente—. Cuando pienso que he alcanzado una meta nueva es como si la línea se moviera. Siento que siempre tengo que dar más —dije—. Tengo la sensación de que por fin he encontrado a alguien que es más ambicioso que yo, y que no puedo estar contigo sin destruir otras esperanzas que tengo para mi vida por el camino. Mantener esta relación en un punto en el que simplemente puedo estar me exige demasiada energía mental. Y tú ya pareces haberte aburrido de mí, y ni siquiera llevamos cuatro años.

—Si me aburriera contigo, ¿por qué pasaría más tiempo a tu lado que con cualquier otra persona? —rebatió.

—Porque es cómodo, y además sería como perder todo lo que has invertido en mí, que por ahora sigue siendo más de lo que has invertido con

las personas que has conocido hasta este momento —respondí fácilmente, puesto que había estado pensando mucho en ello. [8]

—¿Qué pasaría si te recordaras a ti misma que el hecho de que haya salido con alguien no afecta en nada a lo que siento por ti? Siempre vuelvo a casa —dijo con ternura.

—Bueno, es que es *tu* casa —murmuré. *Y, además, ahora es el propietario*.

—Sí, pero tú eres mi hogar. —Me tocó la rodilla y se acercó a mí—. En cualquier situación que te fijes, encontrarás razones para desconfiar, ¿verdad? Siempre puedes inventarte razones. Pero también hay muchas razones para confiar, ¿no? ¿Por qué escoges la desconfianza? ¿Por qué sigues pensando que, en cierto modo, desconfiar te protege? [9]

Los dos sabíamos muy bien lo que decía entre líneas: *¿Por qué has decidido actuar como tu madre? Ya sabes que así terminarás sola.*

—Siento que me estás tirando al lado profundo de la piscina para que aprenda a nadar —dije, con un hilo de voz—. Y a veces pienso: «*Estoy cansada. Creía que hoy podría descansar»*.

—¿Cómo te sentirías y reaccionarías ante una situación en la que tú quieres hacer algo que es un «detonante emocional» para mí, te lo impongo y limito tus acciones? —La forma en que dijo «detonante emocional» sonó como si estuviera diciendo un «unicornio rosa»—. Yo no *quiero* que mis inseguridades se conviertan nunca en una prioridad. Mi amor hace que no quiera que cambies lo que quieres como consecuencia de mis inseguridades. No quiero que prestes atención a mis inseguridades, porque creo que eso no hace más que fomentarlas —dijo. [10]

—No estoy de acuerdo. Creo que ayuda a superarlas —rebatí—. Permite poner nombre a los miedos primero, y luego desaprenderlos a través de cierta exposición *y* ánimos. Yo no tengo ningún problema en ponerte a ti por delante de todo lo demás.

—Dices eso, pero creo que siempre te pones a ti por delante —contestó. *Te está diciendo que eres egoísta.*

—Me refiero a ponerte por delante de cualquier otro —aclaré—. Preferiría sacrificar a veces lo que quiero hacer en ese momento para cuidar nuestra relación.

—A menos que crea que estás en peligro o que la situación me preocupe de verdad, no considero que tenga ningún derecho a imponerte algo que sé que es una manipulación —dijo, empezando a enfadarse—. Ya sabemos que para mí la manipulación es un problema, ¿no? Eso incluye hacer exigencias indirectas en lugar de expresar un deseo de forma explícita. Si tu forma de expresar tus sentimientos fuese «Oye, necesito que me des un poco de amor», eso, a mi modo de ver, no es manipulación. Para mí, eso es la expresión directa de un deseo. *—Pero eso es casi literalmente lo que dije el último día de la visita de Leah, cuando te negaste a tranquilizarme y terminaste inmovilizándome en la cama*, pensé y callé—. Lo que sí me causa rechazo —prosiguió— es cuando algo se exige o se pide de forma indirecta.

—Pero no siento que pueda decir nada sobre que me cuesta lidiar con la no monogamia sin que lo consideres una debilidad o sin que lo percibas como una manipulación —dije.

—No, eso no es verdad —contestó. [11]

Intenté plantearlo desde otro punto de vista.

—Me siento rechazada constantemente, a pesar de que supuestamente soy muy libre. Contigo, mi autoestima parece estar por los suelos. Y ya sé que de eso solo yo soy responsable —dije, adelantándome a lo que diría—, pero no veo que por tu parte hagas ni el más mínimo esfuerzo por hacer lo que yo necesito.

—Creo que te sentirás mejor —dijo suavemente, en referencia a mi baja autoestima— si ves que te quiero y que no te rechazo.

—Y si me resigno a tu reducido apetito sexual —respondí.

—No, eso puede cambiar. —*Eso lo lleva diciendo desde hace casi un año, pero todo sigue igual.*

—Siento que privarme de sexo es una forma muy pasiva de controlarme. Hace que siga sintiéndome débil y triste. Y sé que debería buscarlo en otra gente, pero es que lo quiero con mi *pareja*. Pero a mi pareja no le apetece a menos que haya otras personas implicadas, y eso me pone de los putos nervios y hace que me sienta humillada. Me molesta mucho que la única forma de acceder a tu deseo sea a través de la triangulación.

—Sí, pero fíjate en lo que *tú* necesitas —dijo—. Por ejemplo, ¿tendría que sentirme rechazado porque precisas de un vibrador para correrte? Porque sé que a muchos tíos les pasaría. [12] —Sabía que esa era otra de mis inseguridades—. Has empezado a depender de él. —Era cierto que ahora lo necesitaba más, y que con estimularme el clítoris durante el sexo ya no me bastaba. Tener un juguete me ayudaba a «seguir el ritmo» de los hombres, incluso cuando había pocos preliminares; me ayudaba a correrme ahora que había vuelto a tomar Sertralina.

—No quiero que el sexo se convierta en algo difícil. Quiero que sea *fácil* —dijo con un suspiro—. Nunca me dejo llevar completamente por el sexo. Me provoca cierta indiferencia...

—... Creo que estudiar el deseo ha hecho que pierdas un poco el interés —dije.

—Pero *siempre* me he sentido indiferente —replicó—. A los veintidós años, creí que nunca podría volver a darle la importancia necesaria como para que se me levantara, porque me sentía muy indiferente. [13] Siento deseo, disfruto del sexo, pero no... Creo que es un fenómeno fascinante, pero no estoy seguro de que sea una experiencia demasiado profunda.

—Pero no tiene que ser profundo para que merezca la pena —dije—. ¿Y si solo es algo que sabes que me hace sentir bien? Incluso si dijeras: «Oye, quiero que te masturbes ahora mismo, mientras hago la cena». O si me lamieras los pechos mientras uso el vibrador, de forma que tú no tendrías

que hacer nada. —*Cualquiera de esas cosas le daría mil vueltas a las veces que me pilla masturbándome en la cama, suelta una risita burlona y cierra la puerta*—. Mis deseos no se están viendo satisfechos, pero se espera que yo satisfaga los tuyos.

—¿Qué quieres decir con que «se espera»? No se espera.

—Bueno, se espera que me parezca bien que estés con otras personas si quiero seguir contigo —dije. No me lo discutió, así que seguí—. Lo que te pido no es para tanto. Solo quiero que salgamos alguna noche juntos o sentirme segura diciéndote según qué y que me tengas en cuenta cuando sales con otras personas. Sentir que me deseas. —Estaba empezando a enfadarme—. Y si resulta que sí, que necesito un puto vibrador para correrme, y que es una puta pasada, ¿por qué tenemos que fetichizar el orgasmo «natural»?

—*Venga, va...* —Puso su tono amable. [14] Yo empecé a llorar.

—Es que antes eras tan diferente, y el contraste es tan doloroso. Como si fuera por culpa de algo que he hecho. Al principio me deseabas tanto, me hacías sentir tan especial, y te lo currabas tantísimo... —dije—. ¿Cómo quieres que no lo interprete como un rechazo descomunal cuando veo todo el desfile de mujeres a las que deseas más que a mí? Genera un círculo vicioso horrible en el que cada vez me siento más insegura, y por lo tanto cada vez me alejo más de la persona a la que te quieres follar. Tengo una relación en la que me siento fea. Creo que sé hasta cierto punto que no soy fea, pero entonces, ¿por qué estoy con alguien que me hace sentir así con tanta intensidad? —Intenté rebajar mi autocompasión—. Al final, la culpa es mía. Hasta que no crea de verdad que merezco algo mejor, no lo tendré.

—Ven aquí —dijo, extendiendo los brazos. Era la misma voz que había utilizado en nuestra segunda cita, como consolando a una niña que tiene miedo de los monstruos. Negué con la cabeza. No iba a cumplir su orden.

—Me pone de los putos nervios, tío, es superhumillante —seguí—. Pero debo de creer que merezco sentirme rechazada constantemente. ¿Y *eso* es lo

que me hace desearte? ¿*Eso* es lo que hace que te siga respetando? ¿Que, básicamente, no me hagas sentir digna de ser amada?

—Quiero darte todo lo que quieres, ¿vale? No me dejes. —Volvió a dejarme sin espacio, como siempre hacía. Empezó a hablar con una voz aún más suave, más tranquilizadora—. ¿No te parece que esta noche hemos avanzado mucho? No te lo estás tomando como algo personal, ¿no?

—¿Qué? ¡Pero si no hay nada más personal que esto! —dije, exasperada.

—Pero no lo es, no lo es en absoluto.

—... ¿«No lo es en absoluto»? ¿Estás de coña? —*Me estoy volviendo loca. ¿Estoy exagerando? Mira qué tranquilo está él*.

—Pero puedes hablar conmigo de lo que quieras y no te castigaré por ello —aseguró.

—No, solo me pierdes el respeto y dejas de desearme, y te enfadas y te cierras en banda —contesté.

—Vale, lo que acabas de decir me ha cabreado mucho. —Apartó la mano, demostrando precisamente lo que acababa de decir—. Me voy a ir a dormir —dijo, concluyendo nuestra conversación de varias horas. Me había resistido demasiado, durante demasiado rato y demasiado bien, y retirarse era su forma de volver a ponerme en mi sitio, supongo. Cuando me dejó ahí, de pronto me aterró pensar en una vida sin él. Aunque, de nuevo, no sabía por qué, teniendo en cuenta todo lo que acababa de decir.

—No quiero que lo dejemos así —supliqué—. Solo quiero saber que hemos intentado resolver esta situación.

—Lo estamos intentando. —Suspiró, tan agotado como yo. Apagué la grabadora y seguí con mi programación interna de siempre. *¿Quién si no él iba a permitirme esta compulsión de grabar algo tan personal y seguramente inútil? En cualquier caso, tiene razón en que no estoy lista para escribir un libro, ¡ya ni siquiera soy capaz de concentrarme o de leer! Sí, a veces es un imbécil, pero solo intenta ayudarme a que no boicotee la*

mejor oportunidad que tengo de ser feliz. Como si cualquier otro fuera a querer lidiar con una loca como yo...

38

A veces, la experiencia es decir que no

31/07/2018
San Francisco

Llevaba varias semanas en la Bahía ayudando a mi madre a vaciar la casa para que pudiera venderla. Me hospedaba sola y se me ocurrió invitar a Liam a que viniera a verme. Y allí lo tenía, arrancando ramitas de romero para ponerlas en mi cóctel. *¿Por qué me gustarán tanto las manos grandes que hacen cosas delicadas, como lamer la punta del dedo para pasar la página, darle el dedo meñique a un bebé para que lo agarre, reseguir tus cicatrices desnudas?*

—La idea del no apego no me acaba de gustar —dijo. Sabía que estaba grabando la conversación. Me pregunté si estaba sentando cátedra—. A mí me gusta el apego. Creo que puede aportar mucho. Claro que el apego provoca sufrimiento, pero no estoy seguro de si me interesa dedicar mi vida a buscar la ausencia del sufrimiento. He tenido experiencias en las que la gente dice: «Estoy intentando no encariñarme». —Puso los ojos en blanco —. Y yo pienso: «Pues entonces, ¿qué estamos haciendo? Yo sí quiero encariñarme contigo, por eso te he elegido. Si no, simplemente estoy

aceptando tu presencia en mi vida». —Era evidente que ni se le había pasado por la cabeza pensar cómo podría hacerme sentir oírle decir eso.

—Entonces, ¿cómo describes lo que estamos haciendo nosotros? —pregunté, envalentonada con la excusa de que estaba grabando. No era la primera vez que nos veíamos desde la vez que lo había dominado. Pero seguía siendo tan inaccesible emocionalmente como siempre.

—Buena pregunta. —Silencio—. No te sé dar una respuesta.

—Sé sincero. —Otra pausa humillante.

—Nunca había tenido una historia como esta. Pero no siento que nos estemos eligiendo el uno al otro. Creo que estamos viviendo cosas juntos. —Cambió de tema rápidamente—. Pero alguien con quien he tenido una *relación* me ha dicho: «Estoy intentando practicar el no apego», y eso... duele. ¿Sabes a qué me refiero?

—Perfectamente.

—Toma —me dijo dándome el cóctel, con granos de sal y toda la parafernalia.

—Me gustaría que me hablaras más sobre tu atracción por los hombres —dije, cambiando de tema para dejar atrás mi tristeza.

—A ver, no es que me *atraigan* los hombres —respondió—.[1] Es curiosidad sexual pura y dura. Nunca me he encaprichado de un tío, por ejemplo. No tiene que ver con querer estar con un hombre *per se*. Tiene que ver con explorar cómo es estar con un hombre, o no ser el elemento dominante.

—Pero si solo es una cuestión de sumisión, ¿por qué no buscar primero a una mujer que te dominara? —pregunté. Se sumió en otro silencio prolongado y medio contemplativo—. ¿Es porque nunca te lo acabas de creer del todo, a menos que creas que la otra persona podría superarte en fuerza física? —sugerí—. Es decir, esa idea interiorizada de que los hombres siempre son más fuertes.

Fue un error de novata lo de hacer una pregunta capciosa, llenando una pausa fértil que podría haber dado una respuesta más auténtica como fruto.

—Sí, creo que es por eso —asintió—. Solo sé que es algo que no me atormenta como parece pasarle al tío con el que me veo en Nueva York, que lo vive como si lo que hacemos supusiera una redefinición de su identidad. Para mí, es una experiencia que a veces me genera curiosidad y a veces no. Va y viene. —Vamos, como su interés en mí.

—La sexualidad es fluida —dije, asintiendo—. Pero existe un gran doble rasero cuando son los hombres quienes exploran, incluso en los círculos progresistas. Por ejemplo, en las fiestas sexuales, las mujeres juegan entre ellas, pero los hombres no. Desde que dije que soy no monógama, tú y otros amigos me habéis contado que sois bisexuales o fluidos. [2] Como si tuvierais permiso para ser sinceros porque ahora yo también era «una pervertida sexual». Me da la sensación de que, si la mayoría de las mujeres lo consideraran como algo «sexy» abiertamente, veríamos *mucha* más fluidez sexual entre los hombres. Creo que los espacios de juego y los tríos de dos hombres y una mujer son una especie de punto medio. El hombre puede ver otra polla y estar desnudo con otro hombre sin tocarlo. Y, al mismo tiempo, con ello reafirma su heterosexualidad.

—Y seguro que tienes razón —dijo Liam—. Pero a mí lo que me interesa de hacer tríos con otro hombre y una mujer es que me gusta sentir que estoy siendo utilizado como un instrumento para el placer de la pareja.

—Sumisión —asentí—. Y ahora que lo dices... ¿vamos abajo? —El plan era volver a dominarlo.

Dejé la grabadora en marcha y le di una bofetada para ir calentando motores.

—¿De pequeño te dijeron que tenías un gran potencial? —le pregunté.

—Siempre. Pero yo sentía que algo no marchaba del todo bien. Era demasiado emocional. Muy sensible, con una propensión a llorar que

parecía que los demás no tenían. —*«Los otros niños», querrás decir*.

—¿Y aprendiste a reprimir esas emociones? [3]

—Quizá. —Parecía no tener nada más que decir. Lo azoté con más fuerza. Esta vez no lloró. Así estuvimos un rato: yo le hacía preguntas interesantes, él respondía con monosílabos.

—Estoy *enormemente decepcionada* —dije finalmente, canalizando la voz de Maléfica, e incluso su sintaxis—. Siempre pienso que aún podremos hacer algo por ti, pero luego tus avances no me convencen. Veo que quieres crecer, pero también veo que no pones nada en práctica. —Nunca llegó a enviarme los poemas que me prometió tras nuestra sesión en Santa Bárbara; no paraba de quejarse de que no escribía lo suficiente. *¿Acaso es siempre la responsabilidad de la musa esforzarse en su nombre?*—. Ni siquiera sé si mereces que te azote —escupí.

—Tienes razón —concedió.

Gruñí.

—Muy bien, quiero que me hables del sexo que mantienes con ese tío mientras te penetro con el dildo. —Liam había comprado un arnés con un dildo para que yo lo usara: quería que lo follara con una polla postiza. Nunca lo había hecho, pero él no tenía por qué saberlo. Sería la única mujer que se lo habría hecho, y eso casi me hacía sentir especial. (Además, siempre había querido ser como las de *Broad City*.) Pero cuando saqué el dildo de la bolsa, parecía cubierto de... *¿Mierda? Vale, ahora estoy cabreada de verdad*—. Ni te molestas siquiera en lavar el dildo —dije lenta y amenazantemente. Si no me hubiese dado tanto asco, quizá me habría golpeado la palma de la mano con él, como si fuera un bate.

—Qué dices, ¿en serio? Será barro, de la lluvia. ¡No lo he usado todavía, te lo juro! Lo tenía en el almacén. No lo he estrenado. Mierda. —Parecía disgustado de verdad.

—¿Y no has comprobado en qué estado estaba antes de traérmelo? No te ha importado lo suficiente como para lavarlo antes —contesté.

—Lo siento. Joder.

La vida lo está bordando con sus símbolos perfectos. El hombre que solía salvarme en mis fantasías me ha traído un dildo lleno de mierda para que le folle el culo con él. ¡Ahora sí que viviré feliz y comeré perdices! Fui al baño y lo limpié. *Sí que es barro, estoy casi segura. No huele. Pero es que tiene toda la pinta de ser... mierda.* Arrugué la nariz para hacer lo que tenía que hacer. *Todavía puedo levantar la situación. Quiero follármelo con esto, ¿no? Quizá luego me valorará más. Sea como sea, seguro que es una experiencia nueva muy interesante...* A medio fregar, me miré en el espejo. Una voz interior, quizá de mi futuro yo, apareció para preguntarme:

Rachel, ¿la liberación es esto?

Me miré a los ojos y me di cuenta de que podía elegir. *No tengo por qué hacerlo. Solo porque tengo curiosidad de saber qué pasaría después, solo porque me gustaría que le despertara algún sentimiento, y porque sé que a mí sí que me haría sentir algo, no significa que tenga que seguir adelante. Quizá puedo canalizar mi decepción dándole el rapapolvo que merece. Pero eso es precisamente lo que quiere. Y ahora quiero castigarlo no dándoselo. Sí, creo que eso es lo que haré. ¿Por qué iba a recompensarlo? ¿Qué estoy intentando demostrar?*

Quizá lo que ocurrió es que me dio miedo que, si le follaba el culo, acabaría con la fantasía para siempre. O quizá quería que la primera vez que lo hiciera fuese con alguien que me quisiera. Quizá sabía que me pondría triste después, cuando él siguiera sin quererme, y por fin me estaba cansando de castigarme a mí misma mientras fingía que lo castigaba a él. Nunca hay una única forma de contar una historia verdadera.

A regañadientes, pero con firmeza, mandé a Liam a dormir a otra habitación. Casi perdí la voluntad cuando vi su mano gigantesca alrededor de un cepillo de dientes que parecía diminuto, pero decidí volver a centrarme en *A contraluz*, de Rachel Cusk.[4] El pasaje que leí a continuación pareció otra señal:

> Uno podía hacer que sucediera casi cualquier cosa, si se esforzaba lo suficiente, pero intentarlo —a mi parecer— era casi una señal de que estaba yendo a contracorriente, forzando los acontecimientos en una dirección que no querían tomar de forma natural, y por mucho que pudiera decirse que nunca se conseguiría nada sin ir contra la naturaleza hasta cierto punto, la artificialidad de esa visión y sus consecuencias para mí se habían convertido —hablando en plata — en algo execrable.

En el consejo más inolvidable que no recuerda haberme dado, mi madre lo expresó de otra forma. Le había preguntado si debería acostarme con mi jefe y mentor, un hombre de cuarenta años al que llamaré Kai. Era el verano previo a la universidad. Por error, le había enviado a él un mensaje que en realidad quería enviar a una amiga, donde le contaba que mi jefe me gustaba. Cuando me di cuenta del *lapsus linguae*/poco dominio de mi primer móvil, casi me muero de la vergüenza. Pero Kai contestó diciendo que yo también le gustaba y que se sentía «halagado». Me dijo que fuera a su casa. Cuando empecé a dudar sobre si quería que mi fantasía se convirtiera en la incómoda realidad que empezaba a ser, le pregunté si podíamos salir a cenar. Acababa de romper con mi novio del instituto con el que hacía poco que había perdido la virginidad. Mi jefe lo sabía e insistió de una forma agresiva. «Solo es que no me gustaría que te arrepintieras de decir que no a algo de lo que tienes muchas ganas solo porque tienes miedo», recuerdo que me dijo para intentar convencerme. «Que te negaras a ti misma una experiencia interesante que solo te haría crecer. ¿No preferirías saber qué pasaría, en lugar de preguntártelo para siempre?» Me conocía perfectamente.

Me sentí cómoda pidiéndole consejo a mi madre, algo de lo que las dos podemos estar muy orgullosas. En lugar de escandalizarse, mi madre me dijo que tenía dieciocho años; no me detendría. En un mes me iría a la universidad y allí tendría que tomar muchas más decisiones. Me dijo que entendía mis ganas de probar cosas nuevas, aunque solo fuera por ver cómo eran. «Yo era igual», dijo. «Y tardé mucho en aprenderlo, pero es cierto: a veces, la experiencia es decir que no.» Era exactamente lo que necesitaba

oír, y una lección que parece que no he dejado de aprender constantemente desde entonces.

No me arrepentí de no haberme acostado con ese «mentor» que me doblaba la edad. Ni cuando, cual adolescente, me metió una lengua en la garganta después de una cena ni cuando insistió en llamarme durante el primer año de universidad a pesar de que le había pedido que no lo hiciera —era tan insistente que finalmente tuve que bloquear su número—. Y no me arrepiento de no haberme follado a Liam con una polla postiza aquella noche. Decir que no fue lo que por fin me permitió verlo tal como era. No lo vi como una mala persona, en absoluto, sino como la personificación del desprecio que sentía por mí misma. Un gasto de una energía muy valiosa que podía escoger invertir en otra parte.

39

El momento que me abrió los ojos

> Cuando los hombres patriarcales no son crueles, las mujeres de sus vidas pueden agarrarse al seductor mito de que tienen suerte de estar con un hombre de verdad, un patriarca benevolente que provee y protege. Cuando ese hombre de verdad actúa con crueldad repetidamente [...] puede que ella empiece a cuestionar su propia lealtad al pensamiento patriarcal. Puede que abra los ojos y se dé cuenta de que está casada con el abuso, que no es amada. Ese momento del despertar es el momento del desamor.
>
> BELL HOOKS, *El deseo de cambiar: hombres, masculinidad y amor*

Otoño de 2018
Oakland

Ahora vivía en Oakland. Era algo temporal, mientras ayudaba a mi tío y a mi madre. Adam y yo acabábamos de convencer a mi madre de que pusiera la casa en venta (ya no se podía permitir la hipoteca, ni siquiera con la presencia de los inquilinos), cuando a mi tío Willie le diagnosticaron un cáncer (e inmediatamente perdió su empleo y su casa). La tormenta que siguió fue un caos absoluto, y decidí quedarme y echar una mano. Adam se quedó en Los Ángeles, pero dejó claro que no nos estábamos dando un

tiempo. «Eres mi mujer», dijo suavemente, dolido porque se lo hubiese preguntado. Le dije que no necesitaba saber qué hacía a menos que pensara que se estaba convirtiendo en una relación nueva. Hablábamos a diario y nos lo contábamos todo, pero sin tocar nunca el tema de con quién podía haber pasado la noche anterior. Racionalicé que no me importaba que mi pareja no estuviera allí para ayudarme en persona. Me daba apoyo en la distancia, eso sí.

Empecé a fantasear con la idea de que quizá encontraría a alguien nuevo en el área de la Bahía. Entonces tendría varios amantes en ciudades distintas. Sonaba muy cosmopolita no estar arraigada en un lugar determinado ni dedicada a una única pareja. *O quizá encontrarás la forma de dejarlo*, me susurraba otra voz. Quería una distracción de la vida que llevaba en Oakland: trabajaba durante el día, acompañaba a mi tío a las visitas médicas, empaquetaba cosas en cajas, maldecía los formularios de préstamos conjuntos y asistentes médicos en el domicilio. No tenía demasiado tiempo libre ni mucha energía, pero tener citas se había convertido en otro ejercicio compulsivo; me sentía obligada a ejercitar esos músculos para que no se atrofiaran, al margen de mi estado psicológico. También echaba de menos que me abrazaran. Así que entré en OkCupid. En mi perfil, fui sincera: pareja en Los Ángeles, cambio de ciudad temporal.

La primera vez que vi la foto de Asa, tuve un presentimiento. Era el doble rubio del Entrenador Taylor de *Friday Night Lights*. Una sonrisa humilde que casi parecía que le diera vergüenza que la admiraran. Me preguntó si me podía invitar al restaurante vegano más caro de Oakland en nuestra primera cita, un gesto de los de toda la vida tan agradable como todo él. No bebía ni tomaba drogas. Me gustaba la idea de que podía atraer a alguien en un estado de sobriedad. Me había dado cuenta de que, desde que me había venido al norte, no sentía la necesidad de fumar todos los días. Los problemas de mi familia eran bastante estresantes, pero parece ser que aun así desencadenaban menos comportamientos adictivos que mi

supuesta vida tranquila con Adam en Los Ángeles. Intenté no pensar demasiado en lo que eso podía significar, sobre todo porque ya sabía la respuesta.

Asa hablaba con suavidad. Sus ojos, entornados y divertidos, prestaban atención de una forma totalmente sincera, y los achinaba como si yo fuese el sol que pudiera quemarlos. Me dijo, de una forma mucho menos directa, que estaba abierto a salir con alguien en mi situación porque seguía enamorado de su ex, quien se había mudado a la otra punta del país por un empleo fijo. Hablaban todos los días, pero técnicamente ya no estaban juntos. Ellos tampoco hablaban de lo que hacía el otro. Cuando me besó, lo hizo lenta y suavemente, mordiendo con cautela, explorando. En un idioma perfectamente nuevo. Una mano colocada delicadamente en la cintura, un ligero suspiro que indicaba que tal vez él también estaba hambriento de afecto. Su delicadeza era tan inocente que parecía... una filia. Su cuerpo era fuerte y esculpido, pero a veces, si cerraba los ojos, me recordaba a una mujer. ¿Sería por la maravilla de glúteos que habían esculpido sus increíbles travesías en bici? Sí, pero también por su energía, una mezcla de feminidad y masculinidad que me encantaba que pudiera atraerme tanto.

—No me siento especialmente apegado a mi condición de hombre —me dijo cuando le pregunté si se sentía a gusto con el género que se le había asignado al nacer—. Pero tampoco me siento como una mujer. Estoy contento con mi cuerpo, mis pronombres y todo eso. Solo es que no me identifico con un montón de cosas que la gente parece esperar que definan a un hombre.

Se afeitaba las piernas para nadar y «porque es más agradable», lo que aún acentuaba más ese efecto ambiguo. Me encontré poniéndome encima de él mientras él gemía desde abajo, masajeando su suave tonalidad con una veneración lenta. Luego cambiamos. Para él, el sexo era algo importante. Yo era la quinta persona con la que se había acostado en sus cuarenta y un años de vida. Solo había tenido relaciones monógamas y largas; yo era un

terreno nuevo, sin explorar y potencialmente peligroso. Cuando estuvo preparado, fue mucho más satisfactorio, todo sentimiento y confianza. *Esto es totalmente distinto.*

—*Quiero follarte* —me susurraba suavemente al oído. Como si estuviera rindiéndose ante algo que siempre lo asustaba. Mientras me daba un masaje en la espalda, me di cuenta de que estaba hambrienta de calidez. Asa me aceptaba y admiraba tan plena y delicadamente que parecía que estuviese besando una herida todavía abierta. A veces me venían imágenes de momentos más duros con Adam, y me di cuenta de que ahora mi cuerpo cargaba con traumas físicos. *No utilices esa palabra tan a la ligera*, me regañé inmediatamente. *No te están maltratando, así que no digas que estás traumatizada*. Pero otra voz empezaba a sonar con más fuerza: *Escucha a tu cuerpo. No es una traición darte cuenta de que te sientes más segura con otra persona. Y no solo igual de excitada, sino que puede que incluso más. Pero quizá sí que eres poliamorosa, porque no hay duda de que sigues queriendo a Adam...*

Me sorprendió y alegró ver que, ahora que estaba lejos de Adam, con Asa no me estaba obsesionando ni tampoco estaba proyectando. Y que tampoco estaba perdiendo el interés en él. Me estaba enamorando de una forma lenta e inusualmente cuerda. Nos veíamos una vez por semana como mucho, y no sentía la necesidad de clasificar ni etiquetar nuestra relación. Imagino que estaba practicando la anarquía relacional. No intentaba que mi dinámica con Asa fuera nada más que aquello en lo que se estaba convirtiendo. La cercanía emocional y el compromiso compartido no eran lo mismo, y era capaz de distinguirlos con una claridad nueva. Era emocionante pensar que amaba a dos personas a la vez.

Sí, estar con Asa saca a relucir todos los sentidos en los que ya no me siento relajada con Adam. Pero quizá el problema sea que Adam y yo

estamos intentando actuar como marido y mujer ya de entrada, representando algo que ninguno de los dos termina de querer, pero que creemos que deberíamos querer. Puede que Adam tuviera razón y que solo necesitara irme el tiempo suficiente para descubrir cómo hacer que el poliamor me funcione.

Una mañana intenté llamar a Adam para contarle la primera buena noticia que nos habían dado sobre el tratamiento de mi tío: el primer PET que le hicieron sugería que la quimioterapia podría estar funcionando. Adam no cogió el teléfono, lo cual no era normal. Tampoco contestó ninguno de mis mensajes durante todo el día, algo que tampoco era normal. Cuando esa noche le mandé un mensaje preguntándole si estaba bien, porque estaba empezando a preocuparme, por fin me contestó diciendo que sí, que estaba bien y que me quería, y que me llamaría al día siguiente. *Vale, está con alguien*. «Es una mujer nueva, no la conoces», dijo cuando le pregunté. Me dijo que tenía que dejarme y que me quería.

Vale, a ver, fui yo quien le dijo que no quería saber lo que estaba haciendo a menos que se empezara a convertir en una relación nueva... pero... ¿ni siquiera puede dignarse a contestar el mensaje sobre la noticia de mi tío en todo el día? En plan cuando está en el baño o algo... ¿Cómo puede decir que soy su compañera de vida y que no me preocupe por lo de ser la principal si ni siquiera me contesta porque se pasa todo el día y toda la noche con alguien? Cuando él «necesitó» hablar conmigo sobre lo de comprar el maldito piso mientras estaba en casa de Liam, me excusé de inmediato para darle prioridad. Y ni siquiera le pido que esté aquí conmigo para ayudar porque sé que no quiere. Entonces, ¿qué puto sentido tiene toda esta mierda del compromiso si no vas a estar a mi lado en momentos como este? Vale, igual estoy exagerando y solo son celos... Puedo vivir con este sentimiento.

Pero entonces hice algo fuera de lo normal, algo que no había hecho en muchos meses: miré el perfil de Adam en OkCupid. Y ahí, junto a la foto en blanco y negro que le había hecho yo misma, lo vi: había cambiado el estado de su relación de «con alguien» a «soltero». Había quitado la línea en la que decía que tenía una pareja estable con quien convivía y con quien «con toda la certeza futura de los planes humanos» planeaba compartir su vida. Eso sí, uno de los apartados seguía exactamente igual que cuando lo conocí. Bajo el título «seis cosas sin las que no podría vivir», había escrito una sola cosa: «ficción. Nadie es capaz de vivir sin ella».

TRANSCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE TERAPIA

ENTRE KATHY Y RACHEL

03/11/2018

Grabación de una llamada telefónica

RACHEL:

[Llorando]

Lo único referente a la no monogamia que tenía en el perfil es lo mismo que me vendió a mí al principio, lo de que «no creo en limitar a las personas».

... [Cuando se lo dije] se puso en plan «solo quería hacer el experimento para ver si cambiaba algo». Y yo le dije «Eso no es ético» y él me dijo «no sabía que ponía "soltero", solo quité lo de "con alguien"». Pero yo sé que tienes que cambiarlo tú mismo para que ponga soltero, no se pone por defecto ... Es como que él siempre les pide a los demás que se hagan responsables de sí mismos, pero en cuanto tiene la oportunidad...

KATHY:

[Horrorizada]

Es muy deshonesto por su parte [decir que está soltero] cuando todavía vivís juntos oficialmente. Solo estás en el área de la Bahía por las circunstancias. Vivís juntos como una pareja comprometida, solo que ahora estás aquí [temporalmente] para ayudar a tu madre y a tu tío. Parece bastante idóneo que ahora de pronto te elimine.

RACHEL:

... Hay otra cosa, no se la he contado a nadie porque me daba demasiada vergüenza. [Mira] le dijo que necesitaba un poco de espacio y lo dejó porque se vieron justo después de las vistas orales [del

candidato al Tribunal Supremo Brett] Kavanaugh y Adam le dijo lo mismo que me había dicho a mí, que era en plan que, básicamente, piensa que «Kavanaugh es un gilipollas, pero en una cosa tiene razón, y es que no hay pruebas en su contra y no podemos ir por ahí incriminando a la gente sin pruebas».

KATHY:

Ostras...

RACHEL:

Sí. [Mira] es una superviviente de una agresión sexual y le dijo «por aquí no paso».

Me da vergüenza porque cuando me lo dijo, intenté discutírselo ... Pero eso no cambia el hecho de que estoy con alguien que... que reacciona de esta forma. ¿En serio esa es la conclusión que saca de todo esto?

KATHY:

... Hay al menos cuatro mujeres que dicen que [Kavanaugh] las agredió sexualmente. Es muy probable que al menos una diga la verdad; seguramente, al menos una de esas mujeres, si no las cuatro, está diciendo la verdad. La mera idea de que alguien pueda decir «Igual se lo están inventando. Igual solo intentan hundir su reputación». Madre mía. Me deja bastante de piedra.

[Kathy ayuda a Rachel a que una los puntos]

... No tienes que demostrar que [Adam] te trata mal, no tienes que demostrar que es manipulador, no tienes que demostrar que está haciendo nada malo. Lo único que tienes que demostrarte a ti misma es que no eres feliz en esta relación.

RACHEL:

[Aterrada ante la idea de gestionar sus crisis familiares totalmente sola]

[Él me dice] «No tienes ni idea de cómo gestionar las cosas con las inmobiliarias ... Deja que te ayude. Si no lo haces bien, podrías perder mucho más [del dinero de tu madre]».

KATHY:

[Con firmeza]

... Decir que estás soltero cuando llevas viviendo con tu pareja principal durante tres años y medio es una mentira en toda regla ... Cuanto más le permitas estar en contacto contigo, más socavará tu propio sentido de la realidad.

A veces, cuando por fin ocurre eso que tanto temías, sientes una cierta sensación de alivio. Por fin te puedes rendir al dolor sin tener que luchar por mantenerlo a raya. Aunque tu cuerpo se vacía, hay un cierto descanso en la ausencia de lucha. Lo único que te queda es llorar y llorar. Sabía que no

debía llamar a Asa, que era demasiado pronto. Que debía lidiar con mi dolor lo mejor que pudiera, durante todo el tiempo posible. Utilizar las habilidades que había desarrollado mientras convivía con los celos. Así que lloré y lloré, y grité contra la almohada, y lloré, y leí, y me comí mis emociones, y lloré, y volví a convivir con mi malestar.

Menos de veinticuatro horas después de cortar toda comunicación con Adam —antes de enderezar la situación de mi familia o de encontrar un lugar donde vivir o de estabilizar mi peso o mi dolor—, mi cuerpo ya lo sabía. Tras muchos meses ausente, volví a tener la regla. En los meses siguientes, aunque no tenía nada —al margen de mis nuevos ejercicios de meditación— que me proporcionara cierta sensación de estabilidad, fui más regular que en ningún momento de mi vida reproductiva.

40

Lo que menos te haga sufrir

27/11/2018
Fairfax, California y Los Ángeles

No había hablado con Adam en tres semanas, excepto para decirle que me iba a llevar mis cosas el día después del retiro de meditación. Tampoco me había colocado ni una vez. No es que no me apeteciera, pero ahora tenía algo que demostrar. Sollozaba a menudo y me dolía mucho y cumplía todos los demás tópicos que lo son por algo. Y, aun así, esa semana en el retiro de meditación me sentí más en paz que... nunca, seguramente.

El monje Tashi Nyima daba este retiro organizado para personas que trabajaban en el movimiento por los derechos de los animales. Tashi tiene sesenta y muchos años, lleva los brazos cubiertos de tatuajes y habla con un tono de barítono muy agradable. Es de Puerto Rico, abiertamente vegano, y trabajó como médico con algunas de las poblaciones más vulnerables del mundo durante décadas, antes y después de convertirse en monje.

Le conté la versión corta de mi historia durante nuestra sesión individual en el zendo. Tenía muchas preguntas.

—Pero si la conciencia plena te permite en teoría controlar tus emociones —pregunté en nombre de Adam—, ¿no debería haber podido ser

capaz de aguantar cualquier cosa que surgiera en mi relación? ¿Los celos?

—Verás, cuando la emoción es tuya, es responsabilidad tuya. Pero cuando alguien se comporta mal y culpa a tus emociones de ello, si tú lo permites, lo estás facilitando —respondió Tashi—. Yo no tengo por qué tolerar que alguien me trate mal. No. Lidiaré con mis emociones, pero, con mucha amabilidad y mucha delicadeza, haré las maletas y saldré de esa situación. Porque también tengo que lidiar con su *comportamiento*, no solo con mis emociones.

—Pero a veces la otra persona no pretende tratarte mal —defendí a Adam por reflejo.

—¿Vas a soportar lo que tú sientes como un tratamiento inadecuado, y justificarlo con excusas? Porque, si lo haces, no estás ayudando a la otra persona. Si te tratan mal, seguramente también traten mal a otras personas. Acumulan puntos negativos allá donde van —respondió Tashi—. Si hay algo que te inquieta, que te agita, que te complica innecesariamente la vida, seguramente sea algo que debas eliminar.

Asentí. Me tomé un momento para asimilarlo.

—Pero como modelo de relación, ¿no es la no monogamia más budista, o más tolerante? ¿Menos apegada por definición?

—El budismo no tiene ningún problema con la no monogamia, pero tiende a recomendar la monogamia o el celibato. Sin embargo, eso es solo porque son opciones menos complejas. —Tashi sonrió—. Es como decir: «¿Quieres tener dos problemas? ¿Tres? ¿O solo uno? ¿Y qué tal no tener ninguno?».

—Entonces, ¿que sea menos complejo es más importante que el hecho de que esté menos arraigado en el apego? —pregunté, escéptica.

—Idealmente, tampoco habría apego. El apego genera lo contrario de lo que quieres. El apego genera resentimiento, y el resentimiento es una forma infalible de alejar a la persona —respondió Tashi.

—¡Exacto! Entonces, si abordas la no monogamia desde la actitud de no querer agarrar a la otra persona, si no genera más sufrimiento en tu vida y hay más amor neto en general, ¿no sería el poliamor una forma menos apegada de mantener una relación? ¿De decir «no exijo tu monogamia»?

—Depende de la persona. Si funciona en una situación concreta, pues funciona. —Tashi se encogió de hombros—. Lo que importa es la *intención* y cómo se alcanza el *resultado.* Tendrías que hacer lo que menos te haga sufrir, ya sea la monogamia o la no monogamia. He visto muchas relaciones abiertas acabar fatal. También he visto muchas relaciones cerradas acabar fatal. La *mayoría* de las relaciones no acaban demasiado bien. —Tashi rio amablemente.

—Pero si pudiera practicar el no apego, tendría menos celos y no habría tanto sufrimiento... —murmuré, tratando de conciliar los años de programación de Adam con lo que Tashi me estaba diciendo.

—Creo que es importante recordar que el no apego no significa *indiferencia*. El no apego no significa que no te importe si comes veneno o comida sana. No significa que te compliques la vida más de lo necesario. No significa que te asocies con personas dañinas de forma indiscriminada —dijo Tashi con firmeza—. No. En realidad, el no apego te permite dejar una relación. El no apego significa que no estás obsesionado con un resultado concreto. Que en realidad estás abierto al hecho de que todo cambia.

Conduje directamente desde el retiro con mi amiga Gwenna [1] para sacar mis cosas de casa de Adam. Cuando llegamos, tenía puestas nuestras canciones, y una de mis comidas favoritas estaba al fuego.

Mientras empaquetaba cosas en cajas con Gwenna, Adam nos miraba.

—Eh, ¡que esos son míos! —bromeó cuando cogí mis tampones. Me reí. Estaba intentando no ser fría porque ya me había acusado de actuar con

indiferencia cuando quise mantener las distancias. Sonrió ante mi reacción y me dio un cachete en el trasero. Lo miré confundida, dándome cuenta de que ese gesto que tanto me había gustado ya me parecía una transgresión de mi espacio personal. *Mi culo ya no es suyo. Pero todavía no se lo cree*.

Gwenna fue a su coche a guardar unas cosas que le había dado, y él me acorraló, con lágrimas en los ojos. Se me acercó mucho a la cara. Di un paso atrás.

—No tiene por qué ser así. Sé que te vas, pero después de tanto tiempo, ¿ni siquiera te vas a quedar un rato? ¿Ni siquiera estás triste? ¿No me quieres? ¿No quieres hacerle justicia a lo que hemos sido? —Era lo contrario de lo normal. Estaba pidiéndome que fuese *más* sensible.

—Estoy triste, créeme —dije—. Pero acabo de volver de meditar durante una semana y me siento bastante equilibrada. Estoy intentando mantener la calma y acabar con esto.

—Háblame. Venga. Mírame. ¿Ni siquiera me vas a mirar? —Lo miré. Se le llenaron los ojos de lágrimas a dos centímetros de mi cara. Ese niño asustado estaba totalmente expuesto. Lo que más temía en lo más profundo de su ser —que lo dejaran, perder el control— estaba ocurriendo. Y se sentía muy impotente. Quise consolar a la persona a la que amaba en ese momento tan doloroso, pero dejarme llevar por aquella necesidad podría significar volver a dejarme llevar por su realidad.

Gwenna volvió a entrar. Nos miró, primero al uno y luego al otro, y rompió el silencio.

—Vale, Rach, ¿qué más queda? —Adam se retiró a la otra habitación—. Hasta ahora no me había dado cuenta de con qué estabas lidiando —murmuró Gwenna—. Qué energía más potente. Tanto que hasta yo noto cómo tira de mí. No te volveré a dejar sola.

¿Es consciente del mitzvá [2] que está haciendo ahora mismo?

—Te lo juro, nunca olvidaré que estés aquí conmigo, Gwenna. Muchas gracias.

—Para eso estamos. Y ahora, a por esto otro.

Cuando hubimos terminado de empaquetarlo todo, Adam se acercó a mi coche mientras Gwenna nos observaba desde una distancia respetable pero protectora.

—Yo no quería esto. Pero tú sí. Así que no voy a intentar detenerte —dijo, con los ojos rojos, pero bastante compuesto en general.

—Vale, gracias.

—Dame un abrazo. —Le di un abrazo—. No, no un abrazo de mierda —dijo, estrujándome tan fuerte que me crujió la columna. Me susurró al oído —: Siempre te querré, y siempre me tendrás aquí. *Sabes que siempre serás mi niña*. —Sonó como una maldición que pretendía ser una bendición, una verdad ineludible. Me invadió la misma sensación que cuando me inmovilizó en la cama. El instinto de decir lo que quisiera oír para que me soltara. Solo que, esta vez, sentí mucha pena por los dos.

—Yo también te quiero —dije.

—¿Qué? —Sabía que me había oído. Solo quería que se lo dijera con más convicción.

—Yo también te quiero —repetí alzando más la voz, sabiendo que era cierto pero que tampoco era como antes. Que, ahora, admitir que todavía lo quería era mi forma de liberarme. Y, con esas, me dejó ir. Descendí por la colina con los ojos llenos de lágrimas en el coche moribundo de mi tío, que quizá se moriría. Estaba tan triste y tan asustada... Pero otra parte de mí ya sentía todo lo contrario.

Sí, Rachel, tal vez esto sí sea liberación.

Gwenna me dijo que, en cuanto me fui, Adam se puso a llorar desconsolado y se arrojó a sus brazos cuando fue a darle un abrazo de despedida. «Intentaba mantenerse fuerte, pero estaba *hecho polvo*», recordó. «Hecho polvo de verdad. Me acuerdo de que me dejó la camisa *empapada*.»

Gwenna me contó todo esto en 2020, un par de meses antes de que tuviera que entregar el manuscrito de este libro. *Mi niño pequeño. ¿Qué he hecho? ¿Qué estoy a punto de hacer? ¿Cómo puedo hacerle esto?*

Mis queridos primeros lectores de este libro han escrito comentarios en los márgenes del tipo «¡Qué asco de tío!» o «¡Quiero darle una patada en los huevos!». Lo dicen para mostrar apoyo, pero me incomoda. Es lo contrario del sentimiento que quiero provocar: una compasión no dualista más allá de la culpa. He tomado todas las precauciones posibles para proteger la identidad de Adam: no busco venganza, ni repercusiones públicas o profesionales (aunque no digo que esta última sea inapropiada en los casos de muchas otras personas). Con esto no absuelvo a Adam de sus acciones, ni tampoco espero que este libro desencadene unos cambios internos drásticos en él, como sí ha hecho conmigo. Pero sigo sintiendo una gran compasión por toda la confusión y el sufrimiento que alimentan sus ciclos de comportamiento nocivos.

—Las personas hacen daño a las personas —me diría Tashi más adelante —. ¿Cuánto sufrimiento debe de estar soportando una persona para querer controlar la mente de otra? Las personas que se sienten satisfechas no hacen esas cosas. Tendemos a querer a las personas buenas y a sentir antipatía por quienes están atrapados en la ignorancia. Pero los que están atrapados por el sufrimiento también necesitan nuestro amor; en cierto sentido, incluso más. —Tashi añadió que, a menudo, ese amor debe venir de lejos, lleno de límites protectores. La compasión empieza por uno mismo; no debes permanecer en una situación que te provoque un sufrimiento innecesario, ni aceptar pasivamente las injusticias y los malos tratos. Todo lo contrario: permitir el comportamiento nocivo de los demás es lo que muchos maestros budistas llaman «compasión idiota». La compasión auténtica, la no idiota, debería proporcionarte más energía para poner límites y hacer cambios. Y yo hice cambios. Aún los hago.

Quinta parte
31 años

41

En la cueva más profunda

Enero-mayo de 2019
Oakland

03/01/2019
Anotación en el diario

El tío Willie se puso a llorar en el aparcamiento del supermercado ... [dijo, quedándose sin aliento] «a veces me pregunto si [la quimioterapia] merece la pena. Nunca pensé que acabaría así».

... Le cogí la mano y miramos los pájaros al otro lado de la ventanilla ...

[Dije] «Estaba con alguien que me dijo que no sería capaz ni sabría cuidar de mí misma, y tú me estás ayudando a demostrar que sí puedo» ... pareció oírme y me dio un abrazo extra al salir.

04/01/2019
Anotación en el diario

Al día siguiente [el tío Willie] estaba en el hospital con un posible ataque al corazón ... Sangre seca en la vía. Ya hemos venido muchas veces.

... tengo que ser fuerte y lo soy, pero también me canso.

Ese profundo deseo de que entre alguien por la puerta y cuide de mí.

Excepto cuando ayudaba a mi familia, ahora casi nunca rompía mi silencio ni mi soledad. De una forma instintiva sabía que era lo que me tocaba hacer. Me metí cada vez más dentro de mí misma, pero no por depresión ni por evitación. Era más bien una forma natural de conservar la energía; era un cruce entre un gusano dentro del capullo y un oso que hiberna. Seguía llorando al menos una vez al día, pero no estaba amargada. Tras años de ansiedad por lo que vendría, la tristeza era más tranquila. Que mi tío estuviera luchando por vivir también me ayudaba a relativizar las cosas.

Muy apropiadamente, encontré una cueva en la que vivir. Era un estudio independiente en el piso de debajo de una casa que estaba literalmente al lado del bloque de apartamentos de estilo motel en el que crecí con mi padre en Fruitvale Avenue. Intentaba pasear por el corto camino boscoso en el Dimond Park casi todos los días porque había decidido que no quería pasar más de cuarenta y ocho horas seguidas sin salir. [1] Fuera adonde fuese, llevaba tapones en los oídos. Quería silenciar la vida tanto como pudiera para volver a oír mis propios pensamientos. La voz de Adam me seguía, pero algunos días casi era bastante débil. Tenía que seguir teletrabajando, e intentar arreglar las importantes crisis de vivienda, financieras y de salud de mi madre y mi tío resultaba muy estresante. Pero estaba empezando a darme cuenta de que, después de todo, *sí* era capaz de gestionar las cosas sin Adam.

Iba todo el día con una batamanta gigante de la marca Comfy y me ponía la manta eléctrica sobre el vientre mientras leía sin parar durante cualquier hora libre que tuviese. Por primera vez en mi vida, me sentí alérgica a cualquier cosa que hubiese escrito un hombre o que tratara sobre los hombres. Me descargué el primer libro que leí sobre el *gaslighting*, el ya mencionado *Efecto luz de gas* de la Dra. Robin Stern. Ya que mis amigos y Kathy decían que eso era lo que había estado pasando, pensé que había llegado el momento de informarme sobre el tema. En cuanto leí las palabras «maltratador» y «víctima», sentí a Adam poner los ojos en blanco en los

míos. Pero a medida que la Dra. Stern mencionaba las señales que indican que te encuentras en una situación de este tipo, sentí que eran los clavos de un ataúd en el que me recriminaba haberme metido:

> Dudas de ti misma constantemente. Te preguntas: «¿Soy demasiado sensible?» una decena de veces al día [...]. Te compras ropa, cosas para la casa u otros objetos personales con tu pareja en mente, pensando en lo que a él le gustaría en lugar de en qué te haría sentir bien a ti. A menudo inventas excusas para justificar su comportamiento ante tus amigos y familiares. Te das cuenta de que ocultas información a tus amigos y familiares para no tener que dar explicaciones o excusas [...]. Tienes la sensación de que antes eras una persona totalmente distinta: más segura, divertida, relajada [...]. Sientes que no puedes hacer nada.

Yo añadiría: oyes una voz en tu cabeza, todavía ahora, que compara todo esto con la psicología popular que se escribe para que todo el mundo se sienta como un *snowflake* [2] maltratado y especial. Te gustaría aclarar que él nunca usaba esas palabras. Sigues sin querer que nadie piense que está haciendo estas cosas a propósito o que es una mala persona.

No obstante, la lista de síntomas no paraba de crecer: la persona que te hace *gaslighting* te acusa de utilizar tu miedo para manipularlo; te amenaza de forma velada o explícita; te dice que no lo incrimines ante tu familia o amigos al compartir tus dudas sobre la relación; cada vez te sientes más angustiada, te aíslas más, te automedicas con sustancias y adoptas comportamientos compulsivos para sobrellevar la situación; cuando le presentas pruebas que demuestran que ha mentido, no asume su responsabilidad y dice que has sacado sus palabras de contexto; te tacha de persona irracionalmente celosa o hipersensible, o dice que eres como tu madre cuando te sientes dolida o enfadada; te dice de manera explícita o implícita que él es el único que te querrá lo suficiente como para aguantar tus defectos y cuidarte; llegas a creer lo que te dice y a cuestionar tu propio carácter, tu autonomía, tu cordura, tu potencial de ser amada y tus buenas intenciones...

El corazón me latía en las sienes: estaba teniendo un ataque de pánico. No me obligué a seguir. Cerré el libro y me puse la mano sobre el corazón y

la tripa, intentando respirar hondo. Abrí las palmas de las manos sobre mi pecho, como Adam solía hacer, aunque eso hizo que me volviera el llanto. Intenté cuidarme a mí misma. [3] *Yo siempre te querré, Rachel. Creo que eres muy fuerte. Eres una persona muy resistente. No tienes que ser perfecta. Lo estás haciendo muy bien. Te prometo que te cuidaré. Puedes aprender a volver a confiar en tu propio criterio*.

Cuando un bebé se puso a llorar en el piso de arriba, oí al padre cantar a través del suelo y el crujido de una mecedora. Miranda acababa de tener un aborto espontáneo y le envié mi amor telepáticamente. Sabía que estaba extremadamente sensible cuando ansiaba tener mi propio bebé al que poder tener entre mis brazos. *Todo sería mucho más difícil si tuviera uno, ya lo sé. Pero al menos igual sabría lo que tendría que hacer*. Pensé en un libro que había leído, *Maternidad*, de Sheila Heti. [4] «Puede ser la tristeza de no vivir una historia más universal, el supuesto ciclo vital: que de un ciclo vital debería surgir otro. Y cuando de nuestra vida no surge otro ciclo, ¿qué se siente?» Ahora también me sentía desencantada (no en el sentido cínico de la palabra sino en el sentido de que había roto un hechizo) en cuanto a la otra «cosa más importante» que mi socialización me hacía querer: un alma gemela. Con Adam, por fin me había permitido adentrarme en el cuento de hadas con una vulnerabilidad total. Ahora que se había erosionado y había implosionado, lejos de sentirme acorralada, sentía que las posibilidades eran mucho más amplias.

A mi alrededor oía el trabajo constante que requiere tener una familia, y sabía que ser madre no era lo que tenía que hacer. Mi misión era aprender, a los treinta y un años, cómo ser mi propia madre. Sin preocuparme de que hacerlo fuese un gesto egoísta. Juré que, si lograba recuperar mi fuerza y claridad, aportaría mi granito de arena para devolver la ayuda que todos aquellos escritores me estaban prestando. Lucharía por dar a luz un libro que también pudiese empoderar a alguien que estuviera hecho el mismo ovillo que era yo entonces.

El desamor y las enseñanzas de Tashi parecieron motivarme a seguir una disciplina tranquila. Meditaba al menos diez minutos cada mañana al despertarme, y cada noche antes de acostarme. Para mí, los resultados fueron rápidos y profundos. Dicen que cuando meditas consigues sentir con más intensidad, y es cierto. Es decir, sientes tu tristeza y tus neurosis más intensamente... pero también la alegría y la paz interior. Todo se siente más nítidamente. Los sentimientos se vuelven más claros y más fluidos a la vez; el dolor se torna gratitud, la alegría se traduce en ojos llorosos. Estaba empezando a aprender que intentar buscar más ecuanimidad en mi vida no significaba dejar de sentir intensamente. En cierta forma, que los «subidones» y «bajones» sean más sutiles hace que sean incluso más conmovedores, porque los ves con más claridad y eres más consciente de su transitoriedad.

También llevaba un diario en el que apuntaba cinco cosas buenas de cada día.[5] Seguí sin fumar marihuana, solo para saber que era posible. A veces me apetecía, pero cuanto más meditaba y más me alejaba de la voz de Adam, menos lo sentía como una compulsión.[6] Aprendí a cocinar de nuevo. Intenté no vivir en una guerra declarada contra la comida, pero sabía que eso requeriría más trabajo. A veces conseguía dedicarme solo a comer, a la luz de las velas y sin distracciones, aunque ese ejercicio era el que más me costaba. Normalmente comía acompañada de Tara Brach. En el retiro, alguien había recomendado a Brach y asumí la tarea de escuchar los pódcasts que había publicado a lo largo de los años. Su voz era tranquilizadora y transmitía la sabiduría que había acumulado durante décadas como profesora de meditación, psicóloga clínica y autora. Mezclaba lo espiritual con ejercicios prácticos y me proporcionaba estrategias de conciencia plena cognitivo-conductuales para recuperar mi confianza en la realidad. Me enseñó a dejarme llevar por la belleza de los

árboles o de un pájaro, a hacer al menos una cosa amable al día. Fue el puente que me llevó a volver a respetar a mi madre interior.

Acorde con mi vida monástica, también había entrado en un periodo de celibato deliberado. Asa se había encontrado un pelo enquistado entre el vello genital en enero y creía que tenía un herpes. Yo no tenía el virus y ahora solo me veía con él, pero, aunque el médico le aseguró que no era más que un grano, le cogió miedo a tener relaciones sexuales. Reconocía su rigidez obsesivo-compulsiva de mis fobias previas a los bichos y sentía compasión. Pero me di cuenta de que ahora tenía límites reales, y los tenía tan claros que parecían un gesto reflejo tan abrupto como cuando te dan un golpecito en la rodilla. Le dije que no podía estar con alguien que no quisiera acostarse conmigo, al menos no por ahora. Mi interés en una dinámica romántica que me dejara anhelante parecía haber desaparecido (al menos de forma temporal). Asa lo entendió y me dijo que me quería. Huelga decir que añadir otro capítulo a mi historia de ruptura fue de todo menos agradable. [7] Pero también me parecía que necesitaba estar sola y que debía dejar de recurrir a otros cuerpos en busca de consuelo. Me ayudaría a consolidar la idea que cada vez cobraba más fuerza de que la única persona que podía prometerme de verdad que siempre cuidaría de mí era... *yo*. [8]

02/03/2019
Flujo de conciencia

Sí, rachel, sigue meditando y profundizando, sigue
Sí, puedes hacerlo, rachel, puedes
Creo en ti aunque ahora no estés follando con nadie pero sí, rachel, sí...
Si te dices que es una mierda lo será
Sí, rachel, sí
Si te dices que es el principio del arte lo será
Sí, rachel, sí
... y ahora voy a comer
Sí, rachel, sí

42

Iniciadora, autora, heroína

Mayo-julio de 2019
Oakland

> Con la práctica de la conciencia plena, tenemos unos ojos nuevos y podemos aprender muchas cosas del pasado. Si estás realmente anclado en el momento presente y el futuro se convierte en el objeto de tu conciencia plena, puedes mirar intensamente al futuro para ver qué puedes hacer en el presente para que dicho futuro sea posible.
>
> THICH NHAT HANH, *Cómo conectar*

A pesar de estar muy enfermo y tener muy pocos ahorros, mi tío se había acordado de hacerme un regalo para mi cumpleaños en diciembre: un vale regalo para un masaje. Llegó la primavera y todavía no lo había usado, ni tampoco me había tocado nadie en meses. Así que decidí invitar a mi tío para que me acompañara a disfrutar del mismo regalo en el mismo *spa*. Sería nuestra forma de celebrar su última ronda de quimio.

Mientras esperábamos nuestro turno en la salita, apareció un masajista que me llamó mucho la atención. No solo porque fuera especialmente atractivo, sino por la energía que transmitía. Como si fuera un río ancho que fluía. Sus brazos fuertes y tatuados reflejaban lo que había construido a base de deshacer los nudos de otros. Tenía las orejas un poco salidas y me

imaginé agarrándolas mientras me lo follaba sentada en su falda. Sus grandes ojos marrones se clavaron en los míos. *Joder. ¿Y ese quién es? ¿Y por qué siento como si fuera alguien conocido del futuro?* Claro que no era la primera vez que me follaba a alguien con los ojos, pero esta vez había algo distinto. Como si se hubiese abierto una pequeña grieta en el espacio-tiempo que me retaba a que la atravesara. No era el destino, no; más bien era una invitación a no ser pasiva. Cuando llamó a otra mujer porque había llegado su turno, noté en ella unos nervios agradables. Me alegré por ella y volví a esconder la cabeza en mi caparazón.

Un mes más tarde, cuando mi tío ya estaba oficialmente en remisión y mi madre encontró un lugar en el que vivir, decidí darme el capricho de un masaje con aquel tipo misterioso. Lo describí en recepción —«Una amiga me ha dicho que un chico le dio un masaje que le encantó, de unos treinta años, con tatuajes en los brazos... no se acuerda del nombre...»— y concerté una sesión con el masajista que me sugirió la recepcionista. Pensé que al terminar podría darle mi tarjeta si la conexión lo permitía. Como mínimo, estaba lista para que un hombre que me parecía tan digno de un encaprichamiento me tocara con delicadeza y en un contexto seguro. Pero cuando llegué, me llamó otro masajista tatuado. *Tanto rollo para esto... Bueno, es lo que hay*.

Con el pomo de la puerta en la mano, después del masaje, algo en mi interior me susurró que no me diera por vencida. *No sueles tener este tipo de intuiciones sobre un desconocido... ¿por qué ignorarlo? Ganaste premios nacionales de periodismo de investigación a los veintidós años, joder. Creo que puedes con esto, Rachel*. Di media vuelta y volví a describírselo a otra recepcionista. Cuando me dijo su nombre, Teo, no tardé en encontrar su página web y le confesé mi estratagema por escrito, fui directa al grano y le pregunté si quería quedar. Imaginé que, siendo el

guapísimo masajista que era (*¡con hoyuelos y todo!*), seguro que estas cosas le pasaban constantemente y que pensaría, *anda, mira tú qué bien, otra acosadora*. Pero, aunque algunos hombres sí se le habían insinuado, luego me contó que ninguna mujer le había dejado siquiera su número en el sobre de las propinas. Sí que había *muchas* que habían flirteado abiertamente y que volvían asiduamente; algunas incluso se habían tumbado en la camilla, desnudas, sin cubrirse con la sábana, incumpliendo sus instrucciones. Pero todas parecían esperar que él diera el primer paso.

Pero Teo no tenía ni la más mínima intención de poner en riesgo su licencia o de abusar de su posición de poder. Creía firmemente en respetar los límites morales que había prometido garantizar. Me dijo de entrada que no pensaba quedar conmigo y concertar una cita para un masaje. Y que, tras buscarme en Google, prefería la primera opción.

Estaba contenta, pero también bastante ofendida en su nombre. *¿Ninguna mujer le ha pedido una cita? ¿En diez años de carrera como masajista buenorro?* Pero, sobre todo, sentí pena por las mujeres y por cómo nos han condicionado, cómo se nos ha colocado en la posición de «*espera»* y no en la de «*acción»*. *A los hombres se les enseña a ir por el mundo de una forma muy distinta, a confiar en que ellos son los iniciadores, los autores, los héroes. A no esperar ningún rescate que no sea el que ellos ponen en marcha*. Sabía que, antes de mis aventuras en la no monogamia, seguramente no habría tenido agallas para proponerle a Teo quedar. Pero ¿ahora que me había enfrentado a los celos y al desamor y que me había rescatado y a todo lo demás? No miento al decir que ya no me daba miedo ese tipo de rechazo. Esta nueva sensación de empoderamiento, la capacidad de convivir con el malestar y una idea clara de cuáles eran mis límites... ya había empezado a cobrarme los beneficios de los últimos años.

Resultó que Teo era más romántico de lo que mi corazón aún convaleciente había calculado. Antes de decidir que quería romper mi celibato con él, trajo su tabla a casa, me dio un masaje que duró horas, estudiando y examinando mi cuerpo con la dedicación propia de un experto. Era profundamente amable, humilde e inteligente. Había inmigrado desde Lima hacía quince años y parecía ser un alumno que no dejaba de aprender. Anatomía humana, terapia craneosacral, psicología, chamanismo peruano... le interesaba aprender y utilizar cualquier cosa que pudiera ayudar a sanar a las personas.

Y yo estaba lista para que probara todo lo que quisiera conmigo. Resultó que hacía mucho tiempo que él tenía esa fantasía. Tener entre manos a un sujeto de estudio que necesitaba de todos sus cuidados expertos... y que, de una forma muy lenta y consentida, daba paso a revelaciones como «relajación pélvica». *¿Un «final feliz» literal? ¿Qué está pasando? ¿Qué vida es esta?* Pensar en eso siempre me hacía reír por dentro mientras él me devolvía a mi propio cuerpo.

Ahora que había puesto fin deliberadamente a mi periodo de celibato por todo lo alto, también volví a contactar con Asa. Aunque no lo había planeado para que fuera así, en una ocasión los vi a los dos la misma noche. Asa me calentó hasta niveles febriles, y cambié las sábanas rápidamente antes de que viniera Teo a terminar el trabajo. No me cambié la lencería entre el uno y el otro, y eso me hizo sentir maravillosamente sucia; era mi propia esposa y me prestaba a quien quería, sin avergonzarme de ello. Se conocían entre ellos y consentían la situación. Para mi sorpresa, también empecé a tener fantasías recurrentes en las que veía cómo Teo masajeaba y se follaba a otras mujeres. Pensar en que tocara a otras personas de la forma que fuese me ponía tan cachonda como a Amalia. *¿Será porque tengo más poder del que estoy acostumbrada? Quizá, pero también es porque confío plenamente en Teo y en Asa, y me siento segura con ellos. Segura siendo poliamorosa. Segura, supongo, siendo yo misma*.

En muchos sentidos, Adam todavía me seguía (más adelante, Teo también me dijo que sentía su fantasma en la habitación). Pero, aun así, Teo se me entregó de una forma tan sencilla —sin exigencias, sin juegos—, con la única intención de permitirme ser yo misma y de darme lo mejor de él. Me sentía cortejada y especial, pero sin bombardeos de amor ni presionada en absoluto. Mi identidad y mis límites se mantuvieron intactos, firmes, protectores.

Un momento... ¿me he convertido en un Liam inalcanzable? No: estoy siendo honesta y cercana. Solo es que no quiero ser la pareja seria de nadie por ahora. Y me comunico claramente con Teo y con Asa. Me di cuenta de que quizá, a partir de ahora, siempre querría tener relaciones no monógamas hasta cierto punto, y que descubrir cómo quería hacerlo a mi manera, y no a la de Adam, sería una aventura nueva en sí misma.

Ese verano vi a Adam por primera vez desde que me fui de casa, en un congreso al que asistimos los dos. Me dijo, sonriendo, que hacía poco que se había casado con la mujer a la que había conocido justo después de que rompiéramos; con la que estaba el día que no contestó a la buena noticia sobre mi tío. Añadió que era «bastante asexual»; un matrimonio de conveniencia para que ella obtuviera ciertos beneficios legales. «Quería ayudar a mi amiga», dijo, encogiéndose de hombros. Principalmente se veía con otras personas. De hecho, una de ellas estaba allí, ¿quería conocerla? Me quedé de piedra. Parecía estar disfrutando de dejar caer aquella bomba. La Primera Dama Michelle Obama me susurró al oído: *Cuando ellos caen bajo...*

«Gracias por decírmelo. Me alegro de verte mejor.» Mientras lo decía, me di cuenta de que era cierto. *Sí, aún lo quiero. Pero ya no estoy enamorada de él, creo. Lo que representa, su voz en mi cabeza... puede que nunca me desprenda de ellos. Pero ¿el hombre al que tengo delante? Ya ha*

perdido gran parte de su poder sobre mí. Parecía mucho más pequeño de lo que lo recordaba. No era más que otro animal asustado que anhelaba ser libre, igual que yo.

43

Y fue abierta y comió perdices

Yeah, I'm my own soulmate
I know how to love me [1]

LIZZO, «Soulmate», escuchada 118 veces en Spotify
(entre enero de 2019 y septiembre de 2020).

21/06/2019
Sesión telefónica

Puse a Kathy al día sobre Teo y le conté que me preocupaba ser el Adam de nuestra dinámica. Le recordaba a Teo periódicamente que no quería ser monógama. Seguía poniéndome mucho la idea de que estuviera con otras personas y le recordaba que tenía «permiso» para hacerlo. Lo intentó durante unas semanas, pero decidió que, por el momento, no le interesaba verse con nadie más (si los dos nos viéramos con la misma persona a la vez ya sería otra cosa). No esperaba que yo sintiera lo mismo; solo quería que lo hiciera de forma segura y que fuese honesta. Teo tenía nueve años más que yo; sus decisiones eran claras y maduras. Pero seguía preocupándome estar atrayendo a una persona sin experiencia hacia una relación abierta que un día podría romperle el corazón.

—Lo cierto es que me impresiona mucho que sigas abierta a la no monogamia después de tu experiencia. ¡Habría sido fácil descartarla después de todo lo que has pasado! —exclamó Kathy—. Pero tus preocupaciones me suenan bastante a que estás proyectando. Que le harás daño a Teo como Adam te lo hizo a ti, aunque tú seas una persona totalmente distinta. Estás siendo honesta al decir que ahora mismo no estás preparada para una relación seria, y que, cuando lo estés, querrás que sea no monógama. ¿Y quién sabe cómo evolucionarán las cosas? Puede que a veces te sientas atrapada porque las relaciones de pareja tradicionales tienen muchas vallas alrededor. Sé de parejas que se han dado muchísima libertad, pero siguen siendo monógamas. Puede que uno viaje, o que tenga un horario de trabajo totalmente diferente. No hace falta ser anarquista relacional y poliamoroso para tener libertad en tu relación.

—Y por el hecho de ser no monógamo tampoco se tiene más libertad automáticamente —añadí—. Adam no paraba de decirme: «Conmigo eres totalmente libre. Puedes hacer lo que quieras». Y en algunos sentidos sí veía que me estaba abriendo más y que me estaba liberando sexualmente. Y aun así también sentía que mi supuesta «libertad» con él acabó convirtiéndose en una jaula, en algo que hacía que me sintiera aún más atrapada, porque me decía que nadie me dejaría ser así de libre.

—Al final, la cosa se reduce al poder, y a cómo se comparte ese poder dentro de la relación —dijo Kathy—. Si un hombre se aprovecha de algo o utiliza su poder para forzar a una mujer a ser monógama o no monógama, no está bien, ni en un sentido ni en el otro. No siempre es el hombre, pero como las mujeres tienen menos poder en la sociedad y menos poder económico en la mayoría de las relaciones entre hombre y mujer, los hombres suelen ejercer más poder, y las mujeres suelen tener más miedo de perderlo. Es más probable que las mujeres piensen: «Esto es lo que tengo que hacer para que la relación funcione».

—Yo pensaba: «*Si de verdad quiero a Adam, debería querer que pueda tener todas las experiencias que quiera, amarle como él me ama a mí».* Sigo pensando que es un argumento muy convincente. Me parece que hay verdad en él, que el amor verdadero no tiene que ver con poseer o limitar al otro...

—Sí, los hombres dicen eso constantemente. Y no es del todo cierto —afirmó Kathy—. Es imposible tener una relación y ser totalmente libre. Pensar que se puede tener una relación larga y seria y que nunca tendrás que ceder parte de tu control es un espejismo. Pero eso no significa que no tengas libertad, sino que estás de acuerdo con que merece la pena hacer ciertas concesiones a cambio de lo que sea que obtienes de esa relación. Me parece que decir «Si no dejo que mi pareja haga todo lo que quiera, soy mala persona o demasiado controlador» es una dicotomía falsa. Pero eso es lo que la sociedad espera de las mujeres. Se supone que debemos ser masoquistas y sacrificar todo lo que queremos para que el marido sea feliz, ya sea abandonar nuestras carreras para criar a los hijos o mudarnos a la otra punta del país para que puedan seguir ascendiendo profesionalmente. ¿Por qué deberíamos dejar que los hombres utilicen la no monogamia como excusa para perpetuar el patrón del que estamos intentando deshacernos? Por otro lado, veo que algunas mujeres sí han vivido la no monogamia como un camino hacia una cierta forma de liberación —siguió Kathy—. Piensan: «Soy dueña de mi propia sexualidad, de mi propio cuerpo, no dependo de nadie». Y eso, en sí mismo, es muy liberador. Especialmente para las mujeres que están con hombres. A muchas no se les presta la atención ni se les da el afecto y el romanticismo que necesitan. Están hambrientas, pero lo aceptan. Por eso creo que puede ser sumamente liberador darse cuenta de que tienen otras formas de suplir sus necesidades.

—En nuestra cultura, estamos demasiado acostumbrados al pensamiento dualista —pensé en voz alta. —O bien los hombres utilizan la no monogamia para manipular a las mujeres, o es el camino hacia la liberación

feminista y, quizá, la manera de no volver a depender de un hombre. Pero a veces puede ser las dos cosas. Y desde luego que la no monogamia no es ni un maltrato —ni progresista— por naturaleza. Que lo sea o no dependerá del comportamiento de cada uno.

—Exacto. Y también he visto a algunas mujeres que me han dicho: «Kathy, en cuanto empecé a ser poliam, todas las expectativas que me había fijado para mí misma se vinieron abajo. Me di cuenta que no tengo por qué casarme. Que no tengo por qué vivir con un hombre. Que puedo vivir sola o con un grupo de mujeres. Que ni siquiera tengo que tener hijos».

—¡Así es exactamente como yo me siento! —dije—. Ahora sé que con Adam no era tan libre, pero también es cierto que tener una relación abierta fue la droga de entrada que hizo que me diera cuenta de que no tengo que hacer todas esas cosas que pensaba que tenía que «lograr» en mi vida adulta. La no monogamia fue una especie de...

—¿... de droga de entrada hacia la liberación? —sugirió Kathy.

—Sí, quizá. —Hice una pausa—. Eso me recuerda al día después de llevarme mis cosas de casa de Adam el año pasado. Ese día tomé setas. ¿Te he contado esa historia?

—No, creo que no... ¡cuéntame!

—Me ofrecieron pasar una noche gratis en un hotel en Palm Springs a cambio de escribir una reseña. Todo fue muy precipitado y pensé que sería una buena manera de marcar el cambio. De recordarme que yo era mi propio *sugar daddy*, supongo. Y cuando entré en la habitación, vi por el enorme ventanal que estaban preparándolo todo para celebrar una boda, a menos de diez metros.

—¡No me digas! —rio Kathy.

—¡No, pero al final estuvo muy bien! Decidí tomarme las setas que había metido en la maleta y darme un buen viaje.

Procedí a contarle lo que pasó ese día.

Parecía que habían pasado horas hasta que todas las sillas blancas plegables se llenaron de unas extrañas criaturas de color verde claro, medio humanas y medio dragones amorfos. Seguí el desarrollo de la boda, y parecía una escena de un tapiz medieval. La pareja se puso debajo de un gran arco, flanqueados por sus familias, y todos parecían enredados en lo que parecía una ceremonia circular. Me puse el mullido albornoz del hotel, me senté en el suelo y puse la calefacción a tope, cautivada por la obra de teatro gratis que se estaba representando ante mí. Le envié a la pareja todo mi cariño, y me alegró ver que no estaba contaminado de envidia. Era fácil querer que fuesen felices. Como me había dicho Tashi, lo que deseas para los demás es lo que en realidad deseas para ti. «Apartaos de su amor», murmuraba sin parar al cura y a la familia, cuyas intromisiones constantes en la deslumbrante burbuja de los novios eran *claramente disruptivas*.

«¡Apartaos de su amor!», dije, riendo, queriendo también a todos aquellos entrometidos. Me di cuenta de que la ceremonia nupcial tradicional tenía más que ver con la fusión de las familias que con el vínculo de la pareja. Entendí los orígenes propietarios y tribales de todo ello y me sentí como un antropólogo observando a un grupo de alienígenas. Saboreé mi escondite, y guardar un secreto, arrodillada, con las manos agarrándome cada lado de la cara por la emoción, en esa pose en que tanto me gustaba ponerme de pequeña. Jugando sola, perfectamente feliz escribiendo una historia en mi cabeza.

Sabía que las setas tienden a revelar lo que parece «mi verdad más profunda»: *No siento en absoluto el deseo de que esos dos fuésemos Adam y yo. ¿En serio solo fue ayer cuando lo dejé?* Quizá me casaría algún día (aunque ahora la idea no me atraía), pero vi que mi deseo más profundo estaba mucho más cerca de lo que ya estaba *viviendo* en ese preciso momento. Era una escritora colocada que había conseguido abrirse paso a base de reseñas en otra habitación gratis en un hotel de lujo, extasiada,

riendo, extraña, maravillándome ante la poesía fortuita de lo cotidiano. Con eso me bastaba. Me di cuenta de que de verdad me alegraría que este fuese mi final feliz. *Puede que incluso lo prefiera*.

«Eres un puto genio», me decía a mí misma una y otra vez mientras lloraba unas lágrimas de alivio y de dolor. Sabía que no era cierto en ningún sentido literal, pero aun así repetí la frase. Algo en mi interior me decía que aquellas palabras me ayudarían a estabilizar el péndulo que se había escorado demasiado lejos. *Adam se equivocaba: sí que sé lo que me conviene. Soy valiente y capaz. Sí sé cuidar de mí misma*.

Mientras conducía de vuelta a Oakland al día siguiente, vi un cartel de Adopt a Highway [2] patrocinado por «Adam Go-Go». Solté una carcajada y le guiñé el ojo, tarareando con toda la emoción de alguien que acaba de robar un banco. Pero cuando sonaba una de nuestras muchas canciones, la pasaba rápidamente, con los ojos llorosos al momento, y me bajaba los humos. Me había llevado a «Roombi», como la llamábamos. Nuestra perrita de inteligencia artificial se encendía de vez en cuando desde el maletero y emitía un triste sonido como de cuando te mataban en un videojuego de los noventa: «Error. Error. Reconectar Roomba». Me reí. Adam tenía razón. El simbolismo y el significado del que dotamos a los objetos y a los acontecimientos depende de nosotros. Aunque mi pasado gritaba «error, error, reconectar», podía decidir confiar en que no había cometido un error en absoluto, y guiarme hasta casa.

—¡Pues ahí tienes el final feliz perfecto para tu libro! —exclamó Kathy cuando terminé de contarle la historia.

—Bueno, eso si acabo escribiéndolo —dije, riendo. Todavía no tenía claro que tuviera lo que había que tener para hacerlo, pero poco a poco iba recordando que lo que sí tenía era la fuerza para descubrirlo—. Pero ¿sabes?, no paro de buscar el punto final perfecto. Un final potente para este

capítulo de mi vida. Pero creo... que quizá los finales son otro constructo en el que ya no necesito creer.

En el momento de «terminar» este libro, me rijo por otra palabra mágica. Tendría aún más gracia si fuese un tatuaje, pero, lo siento, está grabada en otro anillo. Lo compré tres meses antes de que empezara la pandemia, para que me recordara a la realidad. Ahora, sobre mi cabeza, las nubes discurren como si fuesen un test de Rorschach. ¿Te has dado cuenta alguna vez de que si pones una canción, cualquiera, te parecerá que el movimiento de los pájaros sigue perfectamente el ritmo de la canción? Creo que es una de mis cosas favoritas de estar viva. Miro mi perecedera mano. La inscripción en el anillo plateado está por la parte exterior, porque ya no es ningún secreto: «Transitorio».

Agradecimientos

Quizá el mayor regalo que me ha dado escribir mi primer libro (aunque han sido muchos) es que he aprendido a pedir ayuda. ¡Y vaya si la obtuve! No me queda espacio para poder haceros justicia a todos, ni de lejos. Esperad muestras de agradecimiento adicionales por mi parte. Ahora bien, quiero dar unas gracias inmensas y breves (y, tal como debe ser, sin orden jerárquico alguno) a...

Donna Loffredo, por animarme desde el primer momento a escribir el libro que quería escribir. Por saber, incluso antes que yo, que era capaz de hacerlo. Por tu paciencia y tu hábil ojo de editora. Por valorar mi voz y no intentar censurarme nunca.

«Ayesha»: sin tu riguroso intelecto, leal amistad y estimadísimos consejos, este libro y mi vida adolecerían de una gran carencia. ¡Que alguien le ofrezca un contrato para un libro o un pódcast! Si hay algún interesado en interactuar con esta mente brillante, que contacte conmigo.

A Eric Rayman, Quinn Heraty, Nakia D. Hansen y al equipo legal de Harmony. A Diana Baroni, Katherine Leak (¡gracias por tu paciencia con mis correos electrónicos!), Tammy Blake, Lindsey Kennedy, Christina Foxley, Odette Fleming, Serena Wang, y al resto del equipo de Harmony Books. A Margaret Sutherland Brown, por regar esas semillas iniciales. Y a Iris Blasi, por ayudarme con la cosecha.

A mi grupo de apoyo de escritores, las hermanas que he elegido: Yulia Greyman, Laura Bridgeman y Shannon McLeod, todas ellas fantásticas escritoras a las que hay que seguir la pista y con unos corazones de oro. A

Mady Schutzman por ser mi mentora y por su lectura temprana con ojos de experta. A mis otros queridos primeros lectores, por sus detalladas notas, por su tiempo, sus ánimos, su amistad y su sensibilidad: a «Robin» (por ayudarme a dar con el final y tantas otras cosas); al Dr. Kyle Livie (oír tu lectura sociopolítica de mi libro es una de las mejores cosas que me han pasado en la vida); a Lux Alptraum, Imran Siddiquee, Liv Stratman, Kenny, Gabe (tú ya sabes por qué), Alejandra, Lauren, Jamie, Jane, Kelly, Erik, y Alex Kapitan («el revisor radical»).

Gracias a mis amantes y amigos bajo seudónimo. A Leah, gracias por tu generosidad y solidaridad. A Miranda, por dejarme alabar a la Divina Feminidad. A Rich y a Pam, por darme un lugar en el que estar y sanar. A Amalia, Rory, Liv y Nate, por vuestra amistad y por estar tan dispuestos a hacer añicos los estigmas. A Liam, por ser tan buen chico/musa. A Asa, por enseñarme otra forma de amar. A Mo, por todos esos abrazos enormes. A Adam, con un amor duradero, compasión y gratitud. Es mi mayor deseo que esto termine ayudando más de lo que duela.

Al monje Tashi Nyima, por su guía ética no solo a lo largo de este proyecto sino en general. Una vez me dijo: «Siempre estaré aquí, Rachel», y no hay un ápice de exageración en esa verdad. A Kathy, por escucharme con tanta compasión y por colaborar conmigo. Saber que siempre estás a una llamada de distancia es como llevar un paracaídas. Mi gratitud hacia ti es infinita.

A todos los expertos que entrevisté o a los que consulté para escribir este libro. Siento no haber podido incluiros a todos, pero cada una de las conversaciones que tuve han nutrido este proyecto y lo que vendrá después. En especial, gracias al Dr. Ryan Witherspoon, por tantas horas de entrevistas, investigaciones y comentarios; a Amy Marlow-Macoy, trabajadora social; al Dr. David Ley; Dedeker Winston; Dr. Justin Lehmiller; Jonathan Foust; Dra. Tara Brach; Dra. Wednesday Martin; Katherine Angel; Emily Anne; Dr. Christopher Ryan; Kevin A. Patterson;

Evette Dionne; Dr. Baruti Kopano; Michael y Holli; Avi Klein, trabajador social; Kaira Jewel Lingo; Ruth King; Annie Chen, trabajadora social; Dra. Lisa Hamilton; Dra. Nicole Prause; Jonathan D. Lane; Dra. Margaret Brinig; Dr. Curt Stager; Ann Friedman; Emma Kaywin; Courtney Maum; Matthew Salesses; Qian Julie Wang y a Daniel Bergner.

A mi querido lector imaginario de carne y hueso. A mis grupos de apoyo de autores y escritores de memorias. A todos los autores y músicos mencionados en este libro. A Greenery Press y a Shambhala Publications, por autorizar las reimpresiones de *Love in Abundance* y *The Heroine's Journey*. A Spotify, por dejarme acceder a algunos de los datos de mi historial de escuchas. A los hoteles Hedonism y Desire, por invitarme y darme un espacio seguro en el que estar desnuda. A Mercy For Animals, al Pollination Project, YR Media y GirlVentures, todas ellas organizaciones sin ánimo de lucro a las que les debo mucho.

A mi aprendiz Kiara de Girls Write Now por enseñarme tanto durante todos estos años. A Gwenna, Jasmin, Brian, Lauren, Kyle, y a todos los demás amigos que me ayudaron especialmente mientras pasaba por mi peor momento. A mi sangha y a mis maestros, en especial al señor Grodin. A Anne, Mark y Sophie, por su cariño y por darme cobijo durante la tormenta. A Victor, Magali, Arturo, Susan y al resto de la maravillosa familia de Teo. A mis tres figuras paternas —papá, tío Willie y Pedro— por cada una de sus formas de quererme y apoyarme. A mi madre, por ser un sujeto elegante, y por querer a la mujer libre a la que crio.

Y por último, a «Teo», por respaldarme en todos los sentidos, literales y figurados, durante todo este proceso, la pandemia y mucho más. Nunca me has fallado cuando te he necesitado, pero ahora que tengo que expresar mi gratitud con palabras, son las palabras las que me fallan a mí. Solo pueden apuntar a la luna.

Notas

1. Término derivado de las palabras *fuck* («follar») y *boy* («chico») usado para referirse a un hombre que únicamente busca mantener relaciones sexuales con alguien, que miente para lograrlo y que no muestra ningún tipo de interés en sus parejas sexuales como personas. *[N. de la T.]*

1. Todas las fuentes primarias (anotaciones en el diario, correos electrónicos, mensajes de texto, transcripciones de grabaciones) se exponen de forma literal. Los puntos suspensivos indican dónde he omitido palabras, y las palabras entre corchetes se han añadido para mayor claridad.

2. Ni siquiera los pingüinos y los cisnes practican la monogamia sexual, como suele rumorearse. De hecho, de las pocas aves y otros mamíferos que supuestamente son «monógamos», la infidelidad está presente en el cien por cien de las especies examinadas. Tendemos a proyectar la construcción sexual de la monogamia en los animales que establecen vínculos de pareja y crían a su descendencia juntos, que no es lo mismo que ser monógamo. J. F. Wittenberger y R. L. Tilson, «The Evolution of Monogamy: Hypotheses and Evidence», en *Annual Review of Ecology and Systematics*, 11, 1980, págs. 197-232; D. W. Mock y M. Fujioka, «Monogamy and Long-Term Bonding in Vertebrates», en *Trends in Ecology and Evolution*, 5, n.º 2, 1990, págs. 39-43.

1. «El sueño de la felicidad conyugal hetero-cis es producto del patriarcado capitalista supremacista blanco e imperialista», me dijo el escritor y director de cine Imran Siddiquee. «A lo largo de la historia, las fuerzas colonizadoras han utilizado el mito del binarismo de género y sexual para justificar la dominación de los pueblos indígenas, de las personas negras, y de otras personas de color en todo el mundo. Las personas trans y de género no conforme, intersexuales y queer han existido siempre, igual que los distintos tipos de relaciones románticas y familiares. La obsesión con la institución del matrimonio, con el canon de belleza delgado y blanco y con todas estas ideas imposibles y artificiales sobre cómo "ser un hombre" y cómo "ser una mujer" está ligada a la intención de presentar a los colonizadores como seres más civilizados que aquellos a quienes están asesinando y expoliando. Y esto sigue ocurriendo hoy día.» Para saber más sobre esta cuestión, consulta los libros de C. Riley Snorton, *Negra por los cuatro costados*, Ediciones Bellaterra, 2019, Barcelona; Sabrina Strings, *Fearing the Black Body*, NYU Press, 2019, Nueva York; Saidiya V. Hartman, *Wayward Lives, Beautiful Experiments*, W. W. Norton & Company, 2019, Nueva York; e Imani Perry, *Vexy Thing*, Duke University Press, 2018, Durham.

2. La diferencia entre la intuición y el miedo podría explicarse de la siguiente manera: «La intuición trae la sensación de saber, de claridad, de fluidez. Mientras que el miedo, cuando no viene de una intuición sabia, trae la sensación de contracción», me diría la profesora budista Kaira Jewel Lingo más adelante. «Eso no significa que el miedo sea "malo" o que carezca de todo fundamento, pero lo que sientes es que te cierra.»

1. «Esto es ahora carne de mi carne y hueso de mis huesos. La llamaré hembra, porque Dios la sacó del hombre», Génesis, 2:23.

2. *Normandie Alleman,* «Daddy Doms Explained. The Softer Side of BDSM», en *Goodreads*, 2 de junio de 2014.

3. Palabra yiddis que significa «cálido, relajado, acogedor, sencillo, hogareño».

1. Melissa Broder, *The Pisces*, Hogarth, Nueva York, 2018.

2. «Las bodas son de lo más pervertido [...]. Le pones a una mujer un traje especial y muy elaborado, y luego un hombre se la entrega a otro como en una especie de escena de BDSM, y luego uno le pone un collar simbólico en el dedo, y entonces el hombre le sube el vestido para que todos los presentes "¡que a veces son cientos de personas!" vean la liga y la lencería [...]. Es todo muy obsceno», Torrey Peters, *Detransition, Baby*, One World, Nueva York, 2020.

3. El método de la marcha atrás se conoce oficialmente con el nombre de «coitus interruptus» (ja); una de cada cinco personas con ovarios se quedará embarazada tras utilizarlo durante un año (Fuente: Planned Parenthood).

4. La coerción sexual se da cuando una persona siente que no puede negarse a mantener relaciones sexuales sin recibir a cambio toda una serie de daños colaterales emocionales, castigos, resentimiento o peligro físico. Los comportamientos coercitivos pueden aflorar en cualquier tipo de relación, pero la consejera de personas poliamorosas Dedeker Winston me dijo que en ciertas situaciones no monógamas se dan de formas muy concretas. «Puede que una persona se sienta obligada a decir que sí a mantener relaciones sexuales en grupo, por ejemplo, por miedo a que su negativa les estropee la noche a los demás implicados. También tenemos el clásico ejemplo de una persona que es incondicionalmente monógama y siente que no tiene otra opción que aceptar las preferencias no monógamas de su pareja, ya que de lo contrario su relación se vendrá abajo.» Esto también ocurre a la inversa, cuando una persona poliamorosa se siente coaccionada a ser monógama.

5. Otros rasgos que también hacen que sea más probable que te guste el BDSM, según un estudio llevado a cabo por el Dr. Lehmiller con más de cuatro mil estadounidenses: que seas demócrata; que presentes un grado elevado de neurosis y ansiedad; que seas mujer y/o un adulto joven. «Creo que deberíamos considerar que el BDSM es una herramienta adaptativa», me dijo el Dr. Lehmiller. «Un mecanismo para lidiar con las situaciones que les permite abstraerse de su propia cabeza y no dejar que la ansiedad, las inseguridades y las preocupaciones entorpezcan la experiencia sexual.» Justin Lehmiller, *Tell Me What You Want*, Hachette Go, 2018, Nueva York.

1. La traducción literal de este término sería «esposa caliente». *[N. de la T.]*

2. «Cornudo.» *[N. de la T.]*

3. PornHub.com; Ogi Ogas y Sai Gaddam, *A Billion Wicked Thoughts*, Dutton, 2011, Nueva York.

4. Uri Wernik, «The Nature of Explanation in Sexology and the Riddle of Triolism», en *Annals of Sex Research*, 3, n.º 1, 1990.

5. Este es el término que emplean algunas personas poliamorosas para definir a las personas con quienes no compartes la mayor parte de tu tiempo o recursos. Este modelo de parejas primarias y secundarias en las relaciones no monógamas le otorga a una pareja el estatus y la atención de pareja principal.

6. Este estudio, así como muchos otros que menciono en este libro en referencia únicamente a «hombres y mujeres», no incluía datos sobre personas trans y de género no binario. «A pesar de que algunos de los participantes eran trans o de género no binario en el estudio original, no representaban una parte especialmente grande dentro de la muestra, lo que dificultaba extraer conclusiones firmes», me dijo el Dr. Lehmiller más tarde. Un estudio de seguimiento que llevó a cabo sí incluyó información sobre participantes trans y de género no binario, y demostró que sus fantasías sexuales eran bastante similares a las de las personas cisgénero, aunque tenían más posibilidades de fantasear con la transformación física —convertirse en otra persona o criatura— que las personas cis. Lehmiller, *Tell Me What You Want*.

7. El 89 % de los participantes en el estudio del Dr. Lehmiller dijeron que su fantasía era hacer un trío, y el 74 % fantaseaban con orgías. Lehmiller, *Tell Me What You Want*.

8. Como mujer de veintisiete años, compartía con muchas ese sentido aventurero. Un estudio de 2017 reveló que era casi el doble de probable que las mujeres de entre veinticinco y veintinueve años hubiesen ido a una sala sexual, a un local de BDSM o a una fiesta sexual, y que tenían las mismas probabilidades de haber hecho un trío o tenido sexo en grupo que los hombres. D. Herbenick, J. Bowling, T. J. Fu, B. Dodge, L. Guerra-Reyes y S. Sanders, «Sexual Diversity in the United States: Results from a Nationally Representative Probability Sample of Adult Women and Men», en *PLOS ONE* 12, n.º 7: <e0181198. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181198>.

9. Por respeto a estas amigas mías, me parece importante destacar que algunas de ellas terminarían identificándose como trans o de género no binario, y ya no se identifican como lesbianas o mujeres queer.

10. Tema Okun, «White Supremacy Culture», en dRWORKS, <https://www.dismantlingracism.org/uploads/4/3/5/7/43579015/okun-white_sup_culture.pdf>; Rachel Ricketts, *Do Better: Spiritual Activism for Fighting and Healing from White Supremacy*, Atria Books, 2021, Nueva York.

1. Con el tiempo descubrí que, en la misma línea que en encuentros sexuales más normativos, lo más frecuente es que la mayor parte de los participantes en estas fiestas sexuales no utilicen protección para el sexo oral. Pero tienden a ser más estrictos en cuanto al uso de preservativos cuando hay penetración (y a la confirmación del consentimiento). Un estudio también reveló que las personas que eran infieles a sus parejas utilizaban preservativos con una frecuencia de un 27-35 % menor que las personas que tenían relaciones abiertas. Terri D. Conley, Amy C. Moors, Ali Ziegler y Constantina Karathanasis, «Unfaithful Individuals Are Less Likely to Practice Safer Sex Than Openly Nonmonog-amous Individuals», en *Journal of Sexual Medicine,* 9, n.º 6, 2012, págs. 1.559-1.565. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02712>.

2. En referencia a un anuncio de esta marca de cremas solares en el que aparece una niña a la que un perro le tiraba del bañador y le dejaba el trasero al descubierto. *[N. de la T.]*

3. Los chimpancés y los bonobos son los dos parientes genéticos más cercanos a los humanos. Los chimpancés acaparan más atención (también son la especie más violenta y patriarcal de las dos), pero los bonobos tienen las mismas semejanzas genéticas con nosotros, y hay quien dice que incluso nos parecemos más a ellos. Los bonobos son matriarcales, bisexuales, suavizan los conflictos por medio del sexo, se besan y se abrazan y se restriegan, y las hembras disfrutan del sexo en todos los momentos del ciclo, sean fértiles o no. Para saber más sobre esta especie tan fascinante —y sobre por qué su estudio ha sido objeto de obstaculizaciones sistémicas en muchos sentidos—, recomiendo encarecidamente escuchar la entrevista con la antropóloga Dra. Amy Parish en el pódcast *True Sex & Wild Love*. Y si quieres prestar apoyo a la conservación de este animal en peligro de extinción, puedes donar a la organización Bonobo Conservation Initiative desde <https://donate.bonobo.org/>.

4. En su estudio, el Dr. Lehmiller observó que el 69 % de los hombres y el 54 % de las mujeres habían fantaseado en algún momento con un episodio en el que varios hombres tienen relaciones sexuales con la misma mujer. Podría decirse que este tipo de fantasía también es una extensión de lo que se conoce como una fantasía «de no consentimiento consensuado», la cual expresaron dos terceras partes de las mujeres. (Más de la mitad de los hombres también aseguraron haber imaginado ser forzados a mantener relaciones sexuales.) Que te «obliguen» de forma consensuada a mantener relaciones sexuales de un modo que verdaderamente no infrinja tu consentimiento puede ser una forma de sentir que no «tienes elección» y de poder relajarte. Si le sumas varias personas, puede que imagines que tienes todavía menos poder y que eres todavía más deseado. Lehmiller, *Tell Me What You Want*.

1. En Estados Unidos, cerca del 21,9 % de las personas han tenido relaciones no monógamas consensuadas en algún momento de sus vidas, pero las infidelidades siguen siendo tan prevalecientes como siempre. En 2013, las probabilidades de que las mujeres casadas con hombres les fueran infieles habían aumentado cerca de un 40 % desde 1990, y se estima que entre el 20 y el 37,5 % de las personas serán infieles en algún momento (esta cifra se basa en las personas que lo reconocen).

Más tarde, Siddiquee me lo explicó de la siguiente forma: «En la cultura dominante blanca y cristiana de Estados Unidos se espera de nosotros que pasemos por una época en la vida en la que no somos monógamos, es la expectativa de que salir con unos y otros termine y escojamos a una persona. Pero luego, la mitad de las personas que se asientan se divorcian, a veces a causa de infidelidades o porque quieren ver a otras personas. De forma que la marginación de la no monogamia tal vez sea más un reflejo de la incomodidad que sentimos ante nuestra propia incapacidad de mantener un estilo de vida monógamo que resulta tan astringente, o quizá una expresión de un sistema opresor que nos aprieta». M. L. Haupert, A. N. Gesselman, A. C. Moors, H. E. Fisher y J. R. Garcia, «Prevalence of Experiences with Consensual Nonmonogamous Relationships: Findings from Two National Samples of Single Americans», en *Journal of Sex and Marital Therapy*, 43, n.º 5, 2017, págs. 424-440; General Social Survey.

2. La General Social Survey de 2013 también reveló que las mujeres de Estados Unidos de entre dieciocho y veintinueve años presentaban un grado de infidelidad aún más elevado que los hombres de la misma edad.

3. La Dra. Lisa Hamilton, centrada en investigar sobre sexo, me dijo que un estudio que estaba a punto de publicar había revelado que los datos de orientación monógama forman una curva de campana de manera orgánica. La mayoría de las personas se encontraban en la parte media del espectro, lo que significa que presentaban ambas tendencias y podrían ser flexibles respecto a su grado de monogamia según la relación. Ciertos rasgos de personalidad, como tu grado de sociabilidad y extraversión, podrían predisponerte a situarte con más frecuencia en el lado de la curva en el que te encuentras. Naturalmente, no debe subestimarse la importancia del condicionamiento social en favor de la monogamia.

4. «Mas si te has descarriado de tu marido y te has amancillado, y ha cohabitado contigo alguno fuera de tu marido (el sacerdote conjurará a la mujer con juramento de maldición, y dirá a la mujer): Jehová te haga maldición y execración en medio de tu pueblo, haciendo Jehová que tu muslo caiga y que tu vientre se hinche [...]. Esta es la ley de los celos, cuando la mujer cometiere infidelidad contra su marido, y se amancillare; o del marido sobre el cual pasare espíritu de celos, y tuviere celos de su mujer [...]. El hombre será libre de iniquidad, y la mujer llevará su pecado.» Números, 5:11-31.

5. Dr. David Ley, «Do Cheating Wives Really Deserve Lashes and Death?», en *Psychology Today,* 3 de junio de 2010.

6. Olga Khazan, «Nearly Half of All Murdered Women Are Killed by Romantic Partners», en *The Atlantic*, 20 de julio de 2017.

1. Si has notado que menciono la raza de cada persona de la que hablo, seguramente es porque los autores blancos solo suelen mencionar la raza de las personas de color en sus libros, lo que convierte a las personas blancas en la norma por defecto y refuerza el supremacismo blanco. En su libro *Craft in the Real World*, Matthew Salesses apunta a que si mencionas la raza o el origen étnico de los personajes principales (como he hecho dejando claro que tanto Adam como yo somos blancos y judíos), lo mejor es mencionar la raza de todos los personajes principales. Eso es lo que he tratado de hacer en este libro con todos mis personajes principales, ya sea explicitando su raza o implicándola a través del contexto. Matthew Salesses, *Craft in the Real World*, Catapult, 2021, Nueva York.

2. «No, no le temía a él, sino a mí. Parecía haber renacido en aquellos ojos que no reflejaban nada, renacida en unas formas desconocidas. Apenas era capaz de reconocerme en las descripciones que hacía de mí, y aun así, aun así... ¿no albergarían quizá un ápice de verdad animal en ellas? Y, bajo la luz de la chimenea, me volví a sonrojar, sin que se diera cuenta, al pensar que podría haberme escogido a mí porque, en mi inocencia, percibió un talento poco frecuente para la corrupción», Angela Carter, *La cámara sangrienta*, Sexto Piso, Madrid, 2014.

3. «La monogamia es una forma de rebajar las versiones de nosotros mismos al mínimo. Y, naturalmente, de convencernos de que algunas versiones son más reales que otras; que algunas son especiales», Adam Phillips, *Monogamia*, Anagrama, Barcelona, 2006.

1. Marca de helados de proteínas. *[N. de la T.]*

2. «Un estudio observó que se considera más negativamente a los veganos que a los ateos y a los inmigrantes, y que solo se toleran algo mejor que los toxicómanos [...]. Muchos omnívoros entienden la presión a la que la carne somete al planeta, y no podemos evitar sentir la fricción entre amar a los animales en el plano abstracto mientras los consumimos a placer una vez los tenemos en el plato. Todo ello crea sentimientos defensivos, de forma que cuando llega un vegano su mera presencia se siente como una afrenta», Farhad Manjoo, «Stop Mocking Vegans», en *The New York Times*, 28 de agosto de 2019.

3. He dejado que la mayoría de las personas que aparecen en este libro escogieran su propio seudónimo. Él optó por Mohammed y le gusta «Mo» para abreviar. En este caso no estoy tratando de implicar ninguna connotación religiosa.

1. Katherine Angel escribe que podría decirse que «crear un personaje —que sea "yo pero no yo"— [es] una condición obligatoria para escribir material en primera persona, para ser capaz de extraer una historia de una simple situación [...]. [Pero] para mí, la manera más precisa de expresarlo es que escribir es mi forma de vivir mis experiencias. Hasta que no escribo, y me limito simplemente a vivir, todo está desenfocado; cuando me limito simplemente a vivir, cumplo órdenes», Katherine Angel, *Daddy Issues*, Peninsula Press, 2019, Londres.

2. Olivia Sudjic señala que, como autora, «O bien no te creerán o la gente asumirá que sabe la historia de tu vida. O bien eres una narcisista o no tienes ni idea. O bien sacas a relucir la infinidad de versiones contradictorias e imperfectas de ti misma, o bien las escondes y las encubres y pareces poco auténtica, la gente no conecta contigo y entonces alguien las saca a relucir por ti», Olivia Sudjic, *Exposure*, Peninsula Press, 2018, Londres.

1. Kathy Labriola, *Love in Abundance*, Greenery Press, 2013, Eugene.

2. Ayala Pines, *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, and Cures*, St. Martin's Press, 1996, Nueva York.

3. Bram Buunk y Ralph B. Hupka, «Cross-Cultural Differences in the Elicitation of Sexual Jealousy», en *Journal of Sex Research*, 23, n.º 1, 1987, págs. 12-22, <https://doi.org/10.1080/00224498709551338>.

1. En ocasiones, a esta tendencia se le da el nombre coloquial de «política cis-hetero de un solo pene».

2. En general, las personas que tienen relaciones no monógamas no gozan de protección legal. En la mayoría de los lugares puedes perder tu empleo o la custodia de tus hijos si se sabe que no eres monógamo, y a menudo no tienes forma de recurrir, me contó el abogado Jonathan D. Lane, experto en esta rama de la ley. Si crías a tu hijo con otros dos adultos, pero no eres uno de los padres biológicos, puede que no tengas derecho a acceder a una custodia parcial si decides romper la relación. También puedes perder a tus hijos incluso si no se rompe la relación. Hubo un caso en el que un juez de Tennessee acusó a una mujer que convivía con dos hombres de «querer estar en misa y repicando», y dijo que no podía «sacarse la imagen de los tres en la cama de la cabeza». El hijo de la mujer acabó bajo la custodia de la abuela que había denunciado el caso, a pesar de que cuatro expertos asignados por el tribunal testificaron que la familia en la que vivía no era perjudicial en ningún caso.

Sin embargo, hay lugares en los que el amparo legal se está ampliando. En 2020, dos localidades de Massachusetts aprobaron ordenanzas que permiten que grupos de tres o más personas que «se consideren familia» sean reconocidos como parejas domésticas. En Canadá y algunos estados de Estados Unidos se han aprobado leyes que permiten las figuras de tres o más padres legales, y se están estudiando en otros lugares. Elizabeth F. Emens, «Monogamy's Law: Compulsory Monogamy and Polyamorous Existence», en *New York University Review of Law & Social Change*, 29, 2004, pág. 277. Public Law Working Paper, n.º 58, 2004, Universidad de Chicago.

3. En un estudio, el Dr. Ryan Witherspoon, psicólogo e investigador, observó que más de la mitad de las personas no monógamas expresaban ser objeto de al menos un tipo de discriminación o acoso a causa de ser no monógamas. Cerca de un tercio afirmó sentirse objeto de tres o más tipos de discriminación. Esto puede significar desde acoso en internet o acoso verbal hasta la pérdida de empleo o de la custodia de los hijos, pasando por acoso o agresiones sexuales. Naturalmente, ser no monógamo también se puede solapar con otras identidades, como ser queer y/o tener gustos sexuales fuera de la norma. Ryan G. Witherspoon, «Exploring Polyamorous Resilience and Strength Factors: A Structural Equation Modeling Approach» (tesis doctoral, Alliant International University, 2018), 214, 10841959.

1. Este tipo de autolesión era nuevo en mí, pero cada vez era más frecuente. Su aparición o reaparición como comportamiento es un síntoma común de una relación que no es sana. A. Boyle, P. Jones y S. Lloyd, «The Association Between Domestic Violence and Self Harm in Emergency Medicine Patients», en *Emergency Medicine Journal*, 23, n.º 8, págs. 604-607. <https://doi.org/10.1136/emj.2005.031260>.

2. Según la teoría del apego, los cerebros de las personas que presentan apego ansioso reaccionan con más fuerza a los pensamientos de pérdida, y también tienen una capacidad menor de «emplear» las regiones del cerebro que ayudan a regular/apaciguar las emociones. Esto puede generar un círculo vicioso en el que cada vez es más difícil deshacerse de las reacciones ansiosas una vez se han activado. Tampoco ayuda que las personas con ansiedad, así como nuestra cultura, a menudo tienden a asociar este tipo de estado emocional activado con la pasión. N. Barbaro, M. N. Pham, T. K. Shackelford y V. Zeigler-Hill, «Insecure Romantic Attachment Dimensions and Frequency of Mate Retention Behaviors», en *Personal Relationships* 23, n.º 3, 2016, págs. 605-618. <https://doi.org/10.1111/pere.12146>.

3. Julie Holland, *The Pot Book: A Complete Guide to Cannabis*, Park Street Press, 2010, Rochester, Nueva York.

1. Palabra yidis para denotar a una persona que no es judía.

2. Jane Alison, *Meander, Spiral, Explode*, Catapult, 2019, Nueva York.

1. Ayesha es de género no binario y se identifica con el pronombre «elle».

2. Me alegra poder decir que estas personas siguen siendo algunos de mis amigos y editores más cercanos. Por suerte para mí, las huellas de Ayesha están por todo este libro.

3. Sabemos, gracias a décadas de estudios sobre poblaciones queer, que la homofobia interiorizada es algo muy real, y que es un indicador de peso en el caso de la angustia, los problemas en las relaciones y otros efectos negativos. También sabemos, gracias a los estudios llevados a cabo con poblaciones queer, que ocultar la propia sexualidad es una fuente interna directa de estrés que contribuye independientemente a problemas de salud mental.

4. «Veamos, ¿cuándo puedes establecer esa valiosa comunicación de los aspectos positivos de las relaciones [poliamorosas]? ¿En el espacio limitado que te queda entre un turno a tiempo completo en el que cobras el salario mínimo y el otro turno de tiempo parcial en el que también cobras el salario mínimo? ¿Sacas el tiempo para hablar de ello por teléfono, cuando coges el transporte público para ir a buscar a tus hijos al colegio o la guardería? [...]. ¿Ves dónde está el problema? [...]. Desde el punto de vista logístico, hacer que el poliamor funcione exige tener recursos de sobra. Tiempo. Alojamiento. Dinero disponible para gastar. Es lógico que a las comunidades que, a lo largo de las generaciones y a menudo de forma intencionada, se han visto más desfavorecidas les cueste ponerse al día de la versión poliamorosa de la familia "Jones"», Kevin A. Patterson y Ruby Bouie Johnson, *Love's Not Color Blind: Race and Representation in Polyamorous and Other Alternative Communities,* Thorntree Press, 2018, Portland.

5. El término «masc» describe a una persona cuya identidad de género es masculina, pero que no es necesariamente un hombre. A su vez, el término «femme» describe a una persona cuya identidad de género es femenina, pero que no es necesariamente una mujer.

6. Si quieres formar parte de esta conversación, echa un vistazo al Good Men Project y ve el documental *The Mask You Live In*.

7. bell hooks, *Comunión*, Paidós, Barcelona, 2023.

1. Término muy utilizado al hablar del poliamor para hablar del placer que se experimenta al ver el placer de la pareja.

2. Término propio del BDSM para referirse a alguien que disfruta de la feminización como elemento de su sumisión, y que a menudo se viste con ropa de mujer.

3. Uno de los muchos trucos que había aprendido del excelente manual de Allison Moon, *Girl Sex 101*, Lunatik Ink, 2014.

4. En inglés, *pussy* significa «gatito» y se emplea también, entre otros, como sinónimo de «coño». *[N. de la T.]*

1. Dedeker Winston, autora de *The Smart Girl's Guide to Polyamory*, me ayudó a entender qué puede hacer cada uno para saber qué límites necesita. Primero, hay que mirar al pasado para buscar ejemplos de un comportamiento que pueda chocar con tus valores. Utilízalos para preguntarte cuáles son los valores que te guían. La diferencia entre una regla y un límite, recalca Winston, es que las reglas se imponen sobre los demás; en cambio, con los límites, tú los dejas claros, pero también eres responsable de que se hagan cumplir. Si un comportamiento sobrepasa tus límites, es responsabilidad tuya defenderte y darte permiso para decir que no o, incluso, llegado el caso, para dejar la relación.

«Para saber cuáles son tus líneas rojas, puedes partir de algo como: "¿Qué no quiero que ocurra? ¿Qué no me parece bien? ¿Qué va en contra de mis valores?". Entonces, piensa también en el lado positivo: "¿Qué tipo de relaciones quiero tener? ¿Cómo quiero sentirme en mis relaciones? ¿Cómo quiero sentirme en mi vida? ¿Cómo quiero sentirme con las personas con las que tengo una relación íntima?», dijo. Si vas prestando atención a cómo van evolucionando tus límites, ajustarlos puede convertirse en un proceso en desarrollo durante toda la vida.

2. En la comunidad poliamorosa se utiliza el término *sister wife* para referirse a las mujeres que comparten un mismo marido. [*N. de la T.*]

1. En psicología, esto se conoce con el nombre de «comportamiento de protesta». Es una forma de tratar de restablecer una sensación de seguridad conectada al obligar a tu pareja a prestarte atención cuando sientes que te ignora o no te entiende. Amir Levine y Rachel S. F. Heller, *Attached*, Tarcher Perigee, 2011, Nueva York.

2. La llamada defensa del «sexo duro» se «está empleando cada vez con más frecuencia en el Reino Unido, hasta un 90 % de los casos en la última década, según una estimación. La página web We Can't Consent to This ha detectado 59 casos de mujeres asesinadas durante episodios de violencia "consensuada" en el Reino Unido, y dicha defensa fue aceptada como válida en casi la mitad de los 18 casos que llegaron a juicio en los últimos cinco años, conduciendo al veredicto menos grave de homicidio involuntario o a la absolución», Joan Smith, «The Rough Sex Defense is Indefensible», en *The Guardian*, 22 de noviembre de 2019.

3. Pero incluso un «no» verbalizado solo funciona, tal como escribe Angel en *Tomorrow Sex Will Be Good Again*, si tienes una pareja que «ya está plenamente comprometida con la compleja autonomía del otro. Todo depende de si la mujer siente que tiene la opción de negarse [...]. ¿[Es capaz su pareja de] consentir un no? ¿Se molestará, la intentará convencer a las buenas o a las malas, la castigará? Cualquier modelo de consentimiento puede resultar inútil si un hombre no está abierto a que su pareja sexual diga que no, o a que cambie su deseo, y si responde ante cualquiera de estas situaciones con una rabia nacida de la humillación», Katherine Angel, *El buen sexo mañana. Mujer y deseo en la era del consentimiento*, Alpha Decay, Barcelona, 2021.

4. Los hombres bisexuales también tienen un riesgo más elevado que otros hombres cis; el 37 % de los hombres bisexuales son víctimas de violaciones, violencia física o acoso por parte de una pareja íntima, en comparación con el 29 % de los hombres heterosexuales y el 26 % de los hombres homosexuales. «NVIS: An Overview of 2010 Findings on Victimization by Sexual Orientation», Centro para el Control de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/cdc_nisvs_victimization_final-a.pdf>.

5. Devonae Robinson, «Ethnic Differences in the Experiences of Sexual Assault Victims», en *Applied Psychology Opus*, <https://wp.nyu.edu/steinhardt-appsych_opus/ethnic-differences-in-the-experiences-of-sexual-assault-victims/>.

6. «Bisexual Health Awareness Month: Mental Health in the Bisexual Community», campaña por los derechos humanos, 24 de marzo de 2017, Centro para el Control de Enfermedades, «Findings on Victimization by Sexual Orientation».

7. Patricia Tjaden y Nancy Thoennes, «Full Report of the Prevalence, Incidence, and Consequences of Violence Against Women», noviembre de 2000, NCJ, 183781.

8. No he sido capaz de encontrar cifras que hablen del índice general de agresiones sexuales entre personas que practican la no monogamia consensuada, pero en un estudio con 1.582 adultos que la practican, el Dr. Ryan Witherspoon observó que el 5,1 % de ellos decían haber vivido una o más experiencias de victimización sexual que se debieron a sus prácticas no monógamas o a su identidad. En una muestra distinta de 1.220 adultos poliamorosos, el 8,5 % dijeron lo mismo. Ambas muestras incluyeron a todos los géneros, pero cerca de dos tercios eran mujeres. Naturalmente, esto no refleja los índices de agresiones sexuales que no se perciben como «debidos» a la no monogamia consensuada/poliamor. Ryan Witherspoon, «Stigmatization of Polyamory: Perceptions, Predictors, and Clinical Implications», 2016, 10.13140/RG.2.2.15901.61922.

1. Pero incluso «las personas que tienen fantasías en las que se las obliga a mantener relaciones sexuales no quieren que las agredan sexualmente de verdad», me dijo más adelante el Dr. Lehmiller. «Lo que les excita de la fantasía no es la propia agresión sexual, sino el juego de poder, pero solo dentro de su zona de confort y sus límites personales. Algunas personas quieren llevar a cabo estas fantasías, pero eso sería algo que requeriría tener una pareja en quien confiar y que posea unas habilidades comunicativas excelentes, que conozca y respete las reglas y los límites.» Adam y yo no habíamos acordado reglas o límites, y no había entre nosotros ningún tipo de comunicación sobre el BDSM.

2. Si te encuentras en una dinámica de poder del tipo dominador/sumiso, es importante que lo habléis, que busquéis referencias y lo que establece la comunidad BDSM para mantener relaciones de dominación/sumisión sanas, y que habléis de vuestros límites y palabras de seguridad... como mínimo. Emily sugiere buscar un «cuestionario de exploración sexual» en internet y que utilicéis vuestras respuestas como punto de partida para hablar de vuestros deseos y límites. El Dr. Witherspoon añade que también es una buena idea conectar con la comunidad BSDM, ya sea en persona o por internet, para entender las normas básicas de la comunidad BDSM. Así tendrás aliados que podrán ayudarte si no estás seguro o segura de si lo que estás viviendo constituye un abuso de poder o no.

Si te da miedo poner límites o tener estas conversaciones con tu pareja, podría ser un síntoma de que estás inmerso en una dinámica abusiva o poco sana en otros aspectos. The Network/La Red trabaja especialmente con poblaciones queer, poliam, con gustos sexuales que se salen de la norma/BDSM; se puede contactar con ellos en el número 617-742-4911 [desde Estados Unidos]. (Si te resulta más cómodo comunicarte por mensaje de texto, puedes contactar con el teléfono de ayuda National Domestic Violence enviando LOVEIS por SMS.) No es obligatorio tener moratones físicos ni «pruebas» para hacer preguntas, y tampoco lo es que te identifiques con términos como «abuso», «víctima», ni ningún otro.

3. Los primeros pasos de la travesía tradicional del héroe son: 1) mundo corriente (mi patrón de monogamia en serie antes de Adam); 2) la llamada a la aventura (probar la no monogamia y la sumisión ante el «amor verdadero»; 3) negación de la llamada (no querer lidiar con que Adam viera a otras personas/negación interna de su poliamor); 4) conocer a una mentora y/o diosa (Kathy, Ayesha, Miranda); 5) cruzar el umbral (tríos/celos/todo lo demás que ha salido ya a estas alturas de la historia)... Christopher Vogler, *The Writer's Journey: Mythic Structure for Writers*, Michael Wiese Productions, 2007, Studio City, California.

4. El énfasis occidental en el viaje del héroe «deja de lado las historias como la del viaje de la heroína u otras historias en las que los protagonistas no salgan a conquistar para volver con un botín (conocimiento y/o espiritualidad y/o riquezas y/o objetos de amor)», escribe Salesses en *Craft in the Real World*. «¿Por qué cuando la protagonista se enfrenta al mundo tiene que ganar, perder o empatar? [...]. ¿Qué pasaría si se considerara parte de ese mundo, y ese mundo como parte de ella misma? ¿Y si, sencillamente, siguiera viviendo?»

5. Jon Krakauer, *Mal de altura: la gran tragedia del Everest*, Desnivel, Madrid, 1999.

1 Robin hace referencia a la canción de Bella: «Oh, es un gran romance, el apuesto príncipe llegó / y como está encantado / ella no descubre quien es él hasta el final…».

1. Sigrid Nunez, *What Are You Going Through?*, Riverhead Books, Nueva York, 2020.

1. Término que define a una persona a la que le gusta ponerse encima durante el sexo con una intención sumisa para dar placer a la persona que está debajo. *[N. de la T.]*

2. En un estudio llevado a cabo por el Dr. Lehmiller con más de 4.000 norteamericanos, el 65 % de las personas dijeron fantasear con recibir dolor físico durante las relaciones sexuales. Era más probable que las mujeres fantasearan tanto con provocar como con recibir dolor que los hombres. Lehmiller, *Tell Me What You Want*.

3. Así es, en general, si nos fijamos en la química. Por eso las personas que toman inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina suelen ver cómo su deseo sexual disminuye. Los niveles de serotonina elevados —que a menudo significan que hay menos ansiedad— también tienden a provocar menos excitación. Cuando nos enamoramos, los niveles de dopamina suben al tiempo que la serotonina disminuye. Pero el cuerpo y la mente no están pensados para sostener ese estado de excitación obsesivo a largo plazo (hola, homeostasis). «Desde el punto de vista químico —escribe la Dra. Julie Holland—, enamorarse es equivalente a un chute de una mezcla de cocaína y heroína.» Y no cabe duda de que puede resultar adictivo. Por lo visto, mi patrón de comportamiento durante toda mi veintena —dejar los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina cuando me enamoraba y volver a tomarlos cuando empezaba el proceso de ruptura— es bastante frecuente. Hay muchos yonquis cuya droga de referencia es el subidón del enamoramiento. Julie Holland, *Moody Bitches*, Penguin Books, 2015, Nueva York.

1. En yidis, significa «destinado a pasar» (a menudo en relación con un matrimonio).

2. Al mismo tiempo, mientras me decía a mí misma que estaba elevando mi consciencia, miles de otros californianos —en su mayoría personas negras y latinas— seguían enjaulados por «delitos» no violentos relacionados con la marihuana. Un análisis llevado a cabo en 2020 por la Unión Americana de Libertades Civiles (ACLU) reveló que las personas negras tienen 3,64 más posibilidades de ser detenidas por posesión de marihuana que las blancas, aunque el consumo de esta droga es equiparable entre ambos grupos. Las personas latinas constituyen la gran mayoría de todos los que acaban encarcelados a causa de la marihuana en California. Es especialmente injusto que haya gente todavía en la cárcel por algo que actualmente es legal en su estado mientras las empresas (eminentemente blancas) se benefician de la droga, legalmente. Si quieres ayudar a corregir esta situación, puedes visitar lastprisonerproject.org y colaborar con ellos. Y, para saber más sobre por qué es necesario abolir las cárceles —he aquí otro cambio social supuestamente poco realista que en realidad es posible—, te recomiendo que leas *Are Prisons Obsolete?* y *The New Jim Crow* y que veas el documental *13th*.

3. Va muy bien intentar darnos entre quince y treinta segundos para asimilar un momento positivo, y disfrutar del sentimiento con toda la intensidad posible. «La clave está en los grados: cuanto más tiempo, más intensamente y más sintamos en nuestro cuerpo una experiencia, más se codificará en nuestra estructura neuronal», escribe el Dr. Rick Hanson, autor de *Cultiva la felicidad*. «También se sabe que las experiencias negativas tienen una ventaja: se codifican más rápidamente. Así que con esto estamos intentando hacer dos cosas: reforzar lo que aprendemos de las experiencias útiles y beneficiosas, y compensar el sesgo negativo del cerebro.» Rick Hanson, *Cultiva la felicidad*, Sirio, Málaga, 2015.

4. «Una de las grandes fuerzas psicológicas que pasan desapercibidas es esta: la persona que se encuentra en el lado femenino de la ecuación siente un impulso profundo de proteger la fragilidad de la que reniega la persona que está en el lado masculino de la ecuación, incluso cuando dicha persona le está haciendo daño», dice la terapeuta de parejas Terry Real en el pódcast *Lovelink*. «[Las mujeres] crean un vínculo empático más profundo con el niño pequeño que el hombre lleva dentro que los hombres. El hombre ha renegado de ese niño pequeño y la mujer piensa: "Uf, si colmo de amor a ese niño, podría llegar al corazón y todo iría bien".»

1. Término propio del poliamor que designa al o la «amante de tu amante».

2. Como no lograba encontrar ningún estudio para responder a estas preguntas, un prestigioso biólogo de la evolución humana que estudia la competitividad entre mujeres me dijo: «Tus sospechas me suenan acertadas (es decir, que la sumisión se demuestra a través de la autocrítica constante), pero no creo que haya ningún estudio empírico que responda tus meditadas preguntas. Le llevas ventaja a la investigación académica».

3. Dieciséis de los dieciocho estudios sobre lo que se conoce como «copia de la elección de pareja» obtuvieron el mismo resultado: incluir a la novia o mujer en la foto de un hombre hacía que otras mujeres le dieran una puntuación más elevada en cuanto al atractivo que cuando les mostraban la foto de él solo. Este efecto se ha demostrado muchas veces entre las mujeres que escogen a hombres, pero los resultados son mixtos cuando se trata de hombres que escogen a mujeres. No obstante, existen muchos menos estudios sobre cómo la «copia de la elección de pareja» influye en la atracción de los hombres por las mujeres y sobre por qué el efecto podría ser mucho menos pronunciado. Es casi como si existiera un sesgo implícito que centra la atención en qué podría hacer que las mujeres se sientan más atraídas por los hombres... A. Gouda-Vossos, S. Nakagawa, B. J. W. Dixson *et al*., «Mate Choice Copying in Humans: A Systematic Review and Meta-Analysis», en *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 4, 2018, págs. 364-386. <https://doi.org/10.1007/s40750-018-0099-y>.

1. A esta actitud a veces se la llama «evitación espiritual», y consiste en evitar sentir emociones incómodas «dejándolas atrás» demasiado rápido.

2. «El psicótico se ahoga en las aguas en las que el místico nada encantado», Joseph Campbell. Stanislav Grof, *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research*, SUNY Press, 1931, Albany.

1. Ya no tenía claro lo que quería o creía, si debía confiar en mis «interpretaciones basadas en el miedo» de la realidad. Si has estado esperando que llamara a este patrón repetido por su nombre —*gaslighting*—, ¡ha llegado el momento! El diccionario Oxford de la lengua inglesa define el término *gaslighting* brevemente de esta forma: «manipular a alguien por medios psicológicos para que cuestione su propia cordura».

1. Palabra yidis que hace referencia a un número cómico que suele estar muy manido.

2. El libro no menciona ni establece diferencia entre las personas trans y de género no binario; solo habla de «hombres» y «mujeres». Robin Stern, *Efecto luz de gas*, Sirio, Málaga, 2019.

3. Cabe mencionar que los estilos de apego no son fijos, y que se pueden corregir o exacerbar según qué personas conforman la relación. Levine y Heller, *Attached*.

4. Fuera o no una táctica de control consciente por parte de Adam, sí era un gesto que creaba una sensación de desubicación. Ya me había alejado casi del todo de mis amigos, pero sentía un gran apego por la cafetería y el estudio de danza, porque me aportaban cierta sensación de independencia y estabilidad. El lugar al que terminamos mudándonos estaba en lo alto de una colina muy empinada y muy aislado en comparación con el anterior, aunque (y esto dice mucho de la situación) le ayudé a elegirlo.

1. Casi todos los *swingers* que he visto se depilan con cera casi todo el vello púbico, incluidos los hombres, porque creen que hace que la polla parezca más grande. Aunque ello puede hacer que cojas ladillas con menor frecuencia, las microabrasiones de la depilación con cera y cuchilla te hacen más vulnerable a una variedad más amplia de infecciones. El vello púbico también es beneficioso en sí mismo; atrapa las bacterias, entre otras ventajas que puedes descubrir en un artículo que escribí con el título de «*Reasons to Rock a Full Bush*» [«Razones para llevar un buen matojo»].

E. C. Osterberg, T. W. Gaither, M. A. Awad *et al*., «Correlation Between Pubic Hair Grooming and STIs: Results from a Nationally Representative Probability Sample», en *Sexually Transmitted Infections*, 93, págs. 162-166, 2017.

2. Wikipedia define el abuso verbal como «la acción de criticar energéticamente, insultar o censurar a otro. Se caracteriza por la rabia y la hostilidad subyacente y es una forma de comunicación cuya intención es dañar el concepto que la otra persona tiene de sí misma y provocar emociones negativas. El abuso verbal es un mecanismo inadecuado que cualquiera puede emplear ocasionalmente, como en épocas de mucho estrés o malestar físico. Para algunas personas, es un patrón de comportamiento usado intencionadamente para controlar o manipular a otros o como venganza».

3. «Cuando escribes en primera persona como mujer —dice Roxane Gay— la gente se fija en lo personal e ignoran totalmente lo profesional [...]. Que no es una sesión de terapia ni una anotación en un diario [...]. Tienes que organizar la información, y tomar decisiones, y pensar en tu voz y tu estilo y eso es mucho trabajo.» Lindy West, «Roxane Gay: 'If I Was Conventionally Hot and Had a Slammin' Body, I Would Be President'» en *The Guardian*, 3 de julio de 2017.

4. En un contexto de *swingers* centrado en hombres heterosexuales, un *full swap* es sexo pene-vagina, mientras que un *soft swap* es sexo oral o una paja.

5. Thich Nhat Hanh, *Cómo amar*, Kairós, Barcelona, 2016.

6. He aquí el Top 15 de canciones que utilizaba para convencerme de que lo tenía calado/aun así me lo follaría (tenía una lista de reproducción en Spotify con ese nombre):

1. «That Don’t Impress Me Much», Shania Twain
2. «Be Careful», Cardi B
3. «Needed Me», Rihanna
4. «Sorry», Beyoncé
5. «Tymps (The Sick in the Head Song)», Fiona Apple
6. «No More Room», Emily King
7. «She Wants to Move», N.E.R.D.
8. «Dancing on My Own», Robyn
9. «Kitty Kat», Beyoncé
10. «Freakum Dress», Beyoncé
11. «Love Song», Sarah Bareilles
12. «You Don’t Own Me», Lesley Gore
13. «Better Version of Me», Fiona Apple
14. «Single Ladies», Beyoncé
15. «I Did It All», Tracy Chapman

7. He aquí el Top 10 de canciones que utilizaba para reforzar el mito de que estábamos destinados/que no tenía otra opción (tenía una lista de reproducción en Spotify con ese nombre):

1. «Countdown», Beyoncé
2. «Unstoppable», Lianne La Havas
3. «Ever After», Emily King
4. «A Theory», Tracy Chapman
5. «Nakamarra», Hiatus Kaiyote feat. Q-Tip
6. «What You Don’t Do», Lianne La Havas
7. «Ego», Beyoncé
8. «The Worst», Jhene Aiko
9. «Cranes in the Sky», Solange
10. «Drink You Away», Justin Timberlake

8. Una pareja célebremente no monógama, apasionada y tensa. Además, Kahlo era bisexual.

1. «Se verá tentada por juegos de sexo y manipulación disfrazados de requisitos para alcanzar el poder, el éxito y el amor. De tantos halagos creerá que ha llegado a la tierra del poder y de la independencia, cuando lo único que ha recibido son los talismanes del éxito [...]. Los dragones que custodian celosamente el mito de la dependencia, el mito de la inferioridad femenina, y el mito del amor romántico, son oponentes temibles.» Maureen Murdock, *Ser mujer, un viaje heroico*, Gaia Ediciones, Madrid, 1993.

2. Según mi experiencia con Liam, era el prototipo de persona evitativa. En la teoría del apego, las personas evitativas suelen emparejarse con personas del tipo ansioso. Ello refuerza la imagen que tienen de sí mismas como personas independientes, y sus parejas necesitarán atención y exigirán más cercanía de la que están dispuestos a dar. Jessica Fern, *Polysecure: Attachment, Trauma and Consensual Nonmonogamy*, Thorntree Press, 2020, Portland.

3. Susan Burton, *Empty: A Memoir*, Penguin Books, 2020, Nueva York.

1. «Nos fustigamos pensando en por qué no somos capaces de romper la arcilla del malestar con nuestro cuerpo. En el horizonte de nuestra existencia vemos cómo lo destroza todo y somos plenamente conscientes de todos los riesgos que no hemos corrido por su culpa», escribe Sonya Renne Taylor. «Espachurradas ante nosotras como bichos en el parabrisas de la vida vemos todas las formas en que hemos reducido la máxima expresión de nosotros mismos porque se nos ha convencido de que nuestros cuerpos, y por ende nuestro propio ser, son deficientes. También vemos que nuestra incapacidad de desprendernos de nuestro historial de malestar amplifica la sensación de que no somos lo suficientemente buenos.» Sonya Renne Taylor, *El cuerpo no es una dictadura*, Melusina, Tenerife, 2019.

2. Cerca de la mitad de las personas que presentan trastornos alimentarios también consumen drogas o alcohol. El cannabis es la sustancia más consumida. Aunque pueda parecer ilógico, algunas personas como yo ven la marihuana como un potenciador de energía e incluso como un supresor del apetito. Además, estos dos comportamientos compulsivos pueden tener que ver con sentirse en paz con el propio cuerpo y mente. Centro Nacional de Adicciones y Consumo de Sustancias (CASA) de la Universidad de Columbia, «Food for Thought: Substance Abuse and Eating Disorders», 2003.

3. En 1982, un neurólogo recomendó que las personas que presentaban tendencias homosexuales quemaran su energía nerviosa/queer yendo en bici. Otro dato terrible: las mujeres queer tienen el doble de posibilidades de padecer un trastorno alimentario que las heterosexuales. Graeme M. Hammond, «The Bicycle in the Treatment of Nervous Diseases», en *Journal of Nervous and Mental Disease*, 17, n.º 1, 1892, págs. 36-46. <http://doi.org/10.1097/00005053-189201000-00007>. J. L. Mensinger, J. L. Granche, S. A. Cox y J. R. Henretty, «Sexual and Gender Minority Individuals Report Higher Rates of Abuse and More Severe Eating Disorder Symptoms Than Cisgender Heterosexual Individuals at Admission to Eating Disorder Treatment», en *International Journal of Eating Disorders*, 53, 2020, págs. 541-554. <https://doi.org/10.1002/eat.23257>.

4. Casi ninguna de las personas que presentan un trastorno alimentario deja de comer del todo. Los que restringen las calorías de una forma estricta —incluidos los «adeptos a las dietas» aceptados socialmente— también suelen obtener resultados normales en los análisis de sangre. Si quieres saber más, te recomiendo que leas Sick Enough de la Dra. Jennifer L. Gaudiani. Si mi historia se parece a la tuya o a la de algún ser querido, quizá te iría bien buscar los términos «ortorexia» y «bulimia y ejercicio».

5. Es menos probable que los hombres y las personas masc busquen tratamiento o reconozcan sus trastornos alimentarios, pero representan un 25 % de las personas que los padecen. El número de hombres que presentan trastornos alimentarios va en aumento. Seguir una alimentación restrictiva o hacer ejercicio de forma compulsiva puede adoptar otras formas entre los hombres, a quienes se socializa para que se obsesionen por la masa muscular en el gimnasio. Con una búsqueda rápida en internet encontrarás muchos centros (y números de teléfono) especializados en tratar a hombres y personas masc. Eric Strother, Raymond Lemberg, Stevie Chariese Stanford y Dayton Turbervillea, «Eating Disorders in Men: Underdiagnosed, Undertreated, and Misunderstood», en *Eating Disorders* 20, n.º 5, 2012, págs. 346-355. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.715512>.

6. He planteado esta pregunta a todos los investigadores sobre sexo con los que he hablado para documentarme, pero no existen datos científicos (ni los fondos necesarios) para saberlo. Todos coincidieron en que parecía plausible.

7. La autora utiliza la palabra «*kvell*» y apunta lo siguiente en una nota al pie: «Palabra en yidis que significa exclamar efusivamente y con orgullo; el equivalente judío a la compersión, básicamente». *[N. de la T.]*

8. Le pregunté a Dedeker Winston, a quien por lo visto normalmente «le parece bien» que sus parejas masculinas estén con otras mujeres, y que además es terapeuta de parejas, si quería hacer algún comentario al respecto. «Lo que he visto entre mis clientes es que las mujeres que tienen relaciones heterosexuales tienen muchas más posibilidades de preocuparse por si su pareja masculina está utilizando su sexualidad de una forma responsable y afectuosa», dijo. «Son muchas las mujeres heterosexuales que han estado con un hombre que ha tenido un comportamiento explotador, coercitivo, irrespetuoso o violento y abusivo con ellas. La idea de que su pareja pueda estar sembrando destrucción a medida que se acuesta con otras mujeres disgusta a muchas mujeres, incluso cuando está de acuerdo en tener una relación no monógama. Cuando una mujer confía en que su pareja masculina no solo la respetará y la cuidará a ella, sino que también lo hará con las demás personas con las que interactúa, las posibilidades de que “le parezca bien” aumentan.»

1. Andie Nordgren se identifica con el pronombre neutro. Única y exclusivamente con el fin de facilitar la lectura, se utilizarán los pronombres femeninos. *[N. de la T.]*

2. «Si el comportamiento de la persona que me hace luz de gas es culpa nuestra, entonces [puedo creer] que tengo un control total sobre la situación. Lo único que tengo que hacer es esforzarme más, y la relación mejorará seguro.» Stern, *Efecto luz de gas, Sirio, Málaga, 2019*.

3. He aquí el Top 10 de canciones que utilizaba para normalizar la sensación del *gaslighting*/ir fumada todo el tiempo (tenía una lista de reproducción en Spotify con ese nombre):

1. «The Wilhelm Scream», The Bamboos feat. Megan Washington
2. «I Can't See Nobody», Nina Simone, Daniel Yaghoubi
3. «What's Wrong with Groovin'», Letta Mbulu
4. «Love on the Brain», Rihanna
5. «Redbone», Childish Gambino
6. «Down», Emily King
7. «No Room for Doubt», Lianne La Havas feat. Willy Mason
8. «Trying My Best to Love You», Jenny Lewis
9. «Take the Night Off», Laura Marling
10. «Across the Universe», Fiona Apple

4. «Adam está mostrando una táctica de defensa común entre las personas que presentan distintos tipos de personalidad narcisista, en el sentido de que se niegan a amoldarse a los sentimientos o deseos de los demás al tiempo que esperan que los demás sí se amolden a los suyos, y si la persona se resiste, señalan que el problema es esa resistencia», comentó el Dr. Witherspoon cuando recibió esta transcripción. «Así consiguen lo que quieren y sienten que en realidad están siendo la parte "paciente" o "sincera". Pero a menudo solo están comportándose de una forma rígida e inconsiderada.» (Es importante destacar que los comentarios hechos por profesionales que aparecen en este libro persiguen únicamente el objetivo de ser informativos, y que no representan ningún diagnóstico formal ni servicio clínico.)

5. «Para mí tiene todo el sentido del mundo, según lo que he leído, que Adam tuviera tal aversión por el BDSM y por las dinámicas de poder erotizadas de forma consciente», comentó el Dr. Witherspoon. «Me suena al típico ejemplo de proyección, es decir, cuando proyectamos en otras personas o en situaciones los aspectos de nosotros mismos que rechazamos y que no podemos tolerar. Quizá, de forma inconsciente, le diera miedo o incluso supiera que él mismo hacía un mal uso de las dinámicas de poder. Fingir que se puede mantener completamente al margen de las dinámicas de poder en las relaciones lo ayuda a no tener que reconocer esa ansiedad conscientemente.»

1. Muchas de las guías sobre regalos y vacaciones que lees, aunque no estén oficialmente patrocinadas o aparezcan como contenido pagado, son básicamente un *quid pro quo* entre redactores autónomos, editores agotados y agentes de relaciones públicas que reciben «muestras» o «invitaciones de prensa» a cambio, explícita o implícitamente, de cobertura en su medio. Para saber más sobre este y otros aspectos de este ecosistema, recomiendo las memorias de Gabrielle Korn, *Everyone Else Is Perfect: How I Survived Hypocrisy, Beauty, Clicks, and Likes*, Atria Books, 2021, Miami.

2. El Dr. Ley, psicólogo, explica esta sorprendente tendencia con la teoría de que el sexo ocasional sin amor es una forma de «resolver conflictos morales» para aquellos que tienen valores más conservadores/normativos, es decir, las personas que dirían «solo es sexo». Las personas más liberales, dice, tienden a mostrar menos interés en el sexo sin amor. En mi experiencia sumamente anecdótica, mis amigos que se identifican como poliamorosos tienden a ser mucho más radicales y queer y a cuestionar mucho más las construcciones sociales que cualquier *swinger* que haya conocido. Pero mi muestra adolece de sesgo de selección, porque todos mis amigos tienen posturas políticas liberales. Justin Wilt, Marissa A. Harrison y Cobi S. Michael, «Attitudes and Experiences of Swinging Couples», en *Psychology & Sexuality*, 9, n.º 1, 2018, págs. 38-53. <https://doi.org/10.1080/19419899.2017.1419984>.

3. A. S. Ruzansky y M. A. Harrison, «Swinging High or Low? Measuring Self-Esteem in Swingers», en *Social Science Journal*, 56, n.º 1, 2019, págs. 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.006>.

4. Llevar un anillo de casado negro puede ser una señal secreta de que sigues este estilo de vida (aunque no siempre lo es, especialmente ahora, tras el auge de los anillos de *fitness* de silicona).

5. Se han llevado a cabo estudios con muestras diversas en los que se ha observado que las mujeres tienen el mismo potencial de participar en relaciones no monógamas consensuadas que los hombres. Pero hay más hombres que lo dicen abiertamente, algo que los investigadores atribuyen al mayor estigma al que se enfrentan las mujeres ante comportamientos sexuales/relacionales no normativos. J. D. Rubin, A. M. Y. C. Moors, J. E. S. L. Matsick y T. D. Conley, «On the Margins: Considering Diversity Among Consensually Non-monogamous Relationships», en *Journal Für Psychologie*, 22, 2014, págs. 1-23.

6. La autora utiliza el término «*hothusbanding*» en oposición a «*hotwifing*», con el que se designa a una esposa con permiso para mantener relaciones con otros hombres mientras su marido se mantiene monógamo. *[N. de la T.]*

7. El psicólogo Roy Baumeister apunta que las mujeres que disfrutan con esta práctica, es decir, el «*cuckolding*» invertido, casi no existen, seguramente consecuencia de diferencias fundamentales entre los géneros. Naturalmente, Amalia y otras mujeres que conozco discreparían. Ley, *Insatiable Wives*.

8. Gracias a los estudios que existen, sabemos que las personas que se identifican como poliamorosas tienden, en general, a buscar más sensaciones, ser más extravertidas, estar más abiertas a experiencias nuevas y a mantener sexo sin compromiso. «Pero, en mi opinión, la pregunta del huevo y la gallina todavía no se puede contestar con estos estudios», me dijo el Dr. Witherspoon. «Igual que pasa con casi todo, supongo que hay un poco de cada.»

9. *«Enorme polla negra.» [N. de la T.]*

10. Un profesor de historia negra que comentó en la página web de Dan Savage con el nombre de usuario Satadru plantea que el fetiche de la BBC puede ser también una forma para un marido blanco de obtener placer homoerótico al mirar a un hombre negro. Además, sugiere que quizá también esté presente el deseo subliminal de aliviar «la carga del hombre blanco» y la culpabilidad de ser «superior» a mujeres y hombres negros que existe en nuestra sociedad, ya que puede ser una forma para este hombre blanco de «colgar las botas raciales y de género y ser menos dominante». También es posible que sencillamente quiera imaginarse a sí mismo como el estereotipo racista del hombre negro: viril, bien dotado y fuerte. Sea como sea, en el contexto de las parejas blancas que practican el *hotwifing*, el fetiche de la *BBC* generalmente alberga un racismo que no han revisado. <https://www.thestranger.com/seattle/SavageLove?oid=133984>; <https://slog.thestranger.com/2007/01/cuckolding_confusion>.

11. Al estudiar los foros sobre *hotwifing* y *cuckolding*, el Dr. David Ley observó que muchas parejas no negras describían sus encuentros con hombres negros, o incluso la propia acción de mantener relaciones sexuales, únicamente con la palabra «BBC», como verbo y como sustantivo. Una cosificación de cojones. Para saber más sobre cómo se cosifica, fetichiza y utiliza a las personas negras y otras personas de color solo por serlo en las comunidades no monógamas, recomiendo encarecidamente leer *Love's Not Color Blind*.

12. Aunque es bastante bien sabido que las mujeres negras esclavizadas sufrieron explotación sexual y violaciones a manos de los dueños de esclavos blancos, también hay registros de abusos sexuales a los esclavos negros. A estos hombres se los suele llamar «pollas de toro, un término que con casi total certeza tiene que ver con la etimología del término "*bull*", a menudo utilizado para describir a los hombres negros en [las versiones actuales] del *cuckolding* y del *hotwifing*», escribe el Dr. Ley en *Insatiable Wives*. La obsesión blanca masculina con los penes negros también hizo que la castración fuera un castigo frecuente entre las personas esclavizadas. Mucho después de que técnicamente se aboliera la esclavitud, los hombres negros han sido agredidos y linchados por menos que la sugerencia de que puedan haber tenido relaciones sexuales con una mujer blanca, o haber estado con la mujer de un hombre blanco.

13. Para saber más sobre esta cuestión y sobre la fetichización racial en general, recomiendo leer a Robin Zheng, «Why Yellow Fever Isn't Flattering: A Case Against Racial Fetishes», en *Journal of the American Philosophical Association*, 2, n.º 3, otoño de 2016, págs. 400-419.

14. Precisamente, la sensación de comunidad es una razón importante que mencionan los *swingers* en cuanto a qué los atrae de este estilo de vida. Sin embargo, los estudios llevados a cabo con *swingers* revelan de forma repetida que la variedad sexual, la emoción del tabú, el exhibicionismo y el voyerismo son las motivaciones principales. Curiosamente, un estudio observó que cuando se les pedía que ofrecieran una lista ordenada de sus valores personales, llevar una «vida emocionante» quedó en décima posición. El amor propio, la seguridad familiar y el equilibrio interior fueron el primero, segundo y tercero, respectivamente. K. T. Vaillancourt y A. L. Few-Demo, «Relational Dynamics of Swinging Relationships: An Exploratory Study», en *Family Journal*, 22, n.º 3, 2014, págs. 311-320. <https://doi.org/10.1177/1066480714529742>.

1. Muchos estudios han demostrado que las mujeres se sienten especialmente afectadas tanto por la ausencia de novedad como por convivir con su pareja. Un estudio con más de 11.500 personas de Gran Bretaña de entre dieciséis y setenta y cuatro años reveló que la falta de interés por el sexo era más común entre las mujeres que llevaban más de un año manteniendo una relación. Otros estudios han observado que el deseo de las mujeres se reduce drásticamente pasados los noventa meses, mientras que el de los hombres se mantiene relativamente estable. (Las mujeres que no convivían con sus parejas parecían evitar una caída tan severa.) C. A. Graham, C. H. Mercer, C. Tanton *et al*., «What Factors Are Associated with Reporting Lacking Interest in Sex and How Do These Vary by Gender? Findings from the Third British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles», en *BMJ Open,* 2017; 7:e016942. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016942>; Wednesday Martin, «The Bored Sex», en *Atlantic*, 14 de febrero de 2019.

2. «Tuve un cliente al que despidieron por ser no monógamo», me dijo un abogado que trata con casos de no monogamia, Jonathan D. Lane. «Pero no hay mucho que hacer, porque no existe una ley que evite que esto ocurra.»

3. Los campos de la psiquiatría y de la psicología tienen un largo historial de mezclar un comportamiento sexual «pervertido» (por ejemplo, que no sea normativo o sea poco común estadísticamente) con actos criminales, aunque el *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, 5.ª edición* establece una distinción entre lo que llaman «parafilias», es decir, prácticas sexuales poco comunes, y los «trastornos parafílicos», que provocan una angustia intensa o incapacitante o la violación de los derechos de otros.

4. Los estudios preliminares sobre esta cuestión indican que las personas no monógamas pueden interiorizar las actitudes sociales negativas relacionadas con la no monogamia. A través de su investigación, el Dr. Witherspoon también ha observado que haber vivido el estigma o la discriminación asociados a la no monogamia está íntimamente relacionado con síntomas de depresión y ansiedad más elevados entre las personas poliamorosas. Y otros estudios dicen que las relaciones marginalizadas dentro de la sociedad (como las relaciones queer, interraciales y/o en las que hay diferencias de edad) se enfrentan a unos resultados que serán peores cuanto mayor sea la marginalización percibida.

1. El hecho de que lo hiciéramos tantas veces sin que nos preocupara que nos detuvieran o nos pegaran un tiro es un clásico ejemplo del privilegio blanco. Todos los meses, al menos treinta personas son asesinadas en Estados Unidos a consecuencia de las leyes de defensa de la propiedad privada. En los estados que tienen estas leyes, un análisis observó que estos asesinatos se consideraron justificados desde el punto de vista de la ley en el 45 % de los casos en los que el que disparaba era blanco y la víctima era negra, pero solo en el 11 % de los casos en los que el que disparaba era negro y la víctima era blanca. Recomiendo leer el extenso informe «'Stand Your Ground' Kills: How These NRA-Backed Laws Promote Racist Violence» del Giffords Law Center y de SPLC Action para saber más sobre el tema, y visitar <https://www.splcenter.org/sites/default/files/_stand_your_ground_kills_-_how_these_nra-backed_laws_promote_racist_violence_1.pdf> para involucrarte o hacer una donación a estas organizaciones. Chandler McClellan y Erdal Tekin, «Stand Your Ground Laws, Homicides, and Injuries», en *Journal of Human Resources*, 52, n.º 3, 2017, págs. 621-653.

2. Aunque esto no es un delito en Estados Unidos (todavía; algunos proyectos de ley proponen que lo sea), lo que Ivan hizo se conoce como *stealthing*, y en el Reino Unido y Alemania se puede denunciar como agresión sexual. Los tribunales de Suiza y Canadá también han juzgado casos de esta práctica.

1. Me refiero a muchos de los miembros de la pandilla del Deseo, a Ayesha, Dedeker, Kathy y a otros amigos poliamorosos que son felices y a los que lamentablemente no he mencionado en este libro debido a la manera como se desarrollaron ciertos acontecimientos importantes en mi vida/límites de espacio/el hecho de que el sesgo de negatividad significa que conflicto = argumento.

1. Tal como el Dr. Gilbert Bartell, investigador sobre sexo, escribió en los años setenta: «Al participar en el intercambio de parejas sexuales, la clase media imitaba los estilos de vida de la realeza estadounidense moderna: la estrella de Hollywood». Gilbert Bartell, *Group Sex: A Scientist's Eyewitness Report on the American Way of Swinging,* Signet, 1971, Nueva York.

2. Un estudio llevado a cabo en 2017 reveló que, en Estados Unidos, la persona media (contando a personas emparejadas y solteras) tenía relaciones sexuales más o menos una vez a la semana (me da la impresión de que muchas personas redondean hacia arriba). Los veinteañeros dijeron mantener relaciones una media de ochenta veces al año; las personas en la sesentena, una media de veinte veces al año. A principios de la década de 2010, el adulto medio mantiene relaciones sexuales nueve veces menos al año que a finales de los noventa. *Muchas gracias, Netflix*... J. M. Twenge, R. A. Sherman y B. E. Wells, «Declines in Sexual Frequency Among American Adults, 1989-2014», en *Archives of Sexual Behavior*, 46, 2017, págs. 2.389-2.401. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0953-1>.

3. Se refiere al término que utilizan las personas poliamorosas para describir el fenómeno de la energía sexual y emocional positiva que surge de una relación nueva. En inglés, a menudo se abrevia como «NRE» [por «*new relationship energy*»].

1. Este es el método que he seguido para reconstruir gran parte de los diálogos de la segunda parte del libro.

2. «Esta afirmación dice mucho. Coge una pizca de verdad, que es que los celos suelen tener relación con sentimientos negativos sobre uno mismo, y la utiliza para negar totalmente cualquier sentido de responsabilidad sobre cómo sus acciones te afectaron durante todo el proceso», comentó el Dr. Witherspoon. «Esta desconexión demuestra y contribuye a perpetuar su falta de empatía para con tus sentimientos.»

3. «Fíjate en cómo has interiorizado que tener sexo contigo es una carga y no una necesidad básica», comenta Marlow-Macoy.

4. Incluso si vives en una dinámica de dominación/sumisión las veinticuatro horas del día, debe existir una forma para que el sumiso exprese sus sentimientos reales, sus límites y sus líneas rojas. «Si no pueden expresar esos sentimientos, entonces no pueden dar su consentimiento de una forma auténtica», comenta el Dr. Witherspoon. Y añade que, en las relaciones sanas, claro que es normal que la parte sumisa pueda sentir unos «nervios» buenos, pero no se sentiría constantemente angustiada, temerosa o coaccionada. Esa es una señal de que se ha cruzado la frontera del maltrato. Para encontrar un terapeuta experto en filias, echa un vistazo a Kink Aware Professionals de la National Coalition for Sexual Freedom, en <https://www.kapprofessionals.org/>. Dulcinea Pitagora, «Intimate Partner Violence in Sadomasochistic Relationships», en *Sexual and Relationship Therapy*, 31, n.º 1, 2016, págs. 95-108. <https://doi.org/10.1080/14681994.2015.1102219>.

5. «Los comentarios de este tipo son los que llevan a las personas a creer que su pareja cambiará o que por fin las entenderá si son capaces de encontrar la forma correcta de *expresar* ese sentimiento», comentó Marlow-Macoy. «Es una falacia frecuente entre los supervivientes a los que les hacen *gaslighting* y son víctimas del maltrato emocional.»

6. «Una de las partes más peligrosas de estar en una situación en la que te hacen luz de gas de forma constante —puntualizó Marlow-Macoy— es que empiezas a socavar tu propia persona. Asimilas los argumentos de la persona que te está haciendo *gaslighting* como una forma preventiva de demostrar que tú también eres "racional".»

7. El énfasis que Adam solía poner en que yo «malinterpretaba la realidad» es una de las piedras angulares del *gaslighting*. Esta táctica retórica no siempre se emplea de manera consciente, pero aun así siembra dudas sobre la experiencia que ha vivido la otra persona. Naturalmente, nuestras experiencias están influidas por nuestras interpretaciones, y algunas de ellas son erróneas. Pero Adam no reconocía esa misma falibilidad o subjetividad en sí mismo. Creía que sus interpretaciones eran La Verdad; el contraargumento racional.

Es bueno que examines tus pensamientos y tus juicios iniciales. Pero la diferencia está en que *nadie* debería decirte lo que debes o no debes pensar o sentir. «Los sentimientos son reales. Y punto. Al margen de si los pensamientos, los miedos o las conclusiones que subyacen a esos sentimientos se basan o no en una "verdad" fehaciente», comentó el Dr. Witherspoon.

8. «Verse con otras personas lo ayuda a suplir una necesidad interna muy distinta de la necesidad que suple estando contigo. Carece de poder sobre ellas», comentó el Dr. Witherspoon. «Pero su apego hacia ti se basa en su experiencia de tu necesidad emocional por él, de tus súplicas. Eso lo ayuda a mantener su propia necesidad de sentirse poderoso, al mando y valioso. Sin ti, esas necesidades peligrarían.»

9. «Esto es un ejemplo de *gaslighting* de manual», comentó el Dr. Witherspoon. «Te está pidiendo explícitamente que ignores tus propias percepciones y emociones y las presenta como una debilidad por la que te dejas llevar.»

10. «A menudo las personas manifestamos, a lo largo de la vida, aspectos de nosotros mismos que detestamos o negamos, o de los que renegamos. Seguramente detesta sus propias inseguridades, tal vez porque hacen que se sienta débil y vulnerable», apuntó el Dr. Witherspoon. «Por eso intenta evitar "dejarse llevar" por esos sentimientos y permitirse pedir apoyo o consuelo abiertamente, o mostrando vulnerabilidad. Entonces es cuando proyecta en ti esas mismas inseguridades. Esto le permite pasarte la culpa a ti, a tus acciones y a tus inseguridades y, de esta forma, evita tener que sentir las suyas.»

11. «En esta secuencia se ve perfectamente la trampa: cuando pides cosas directamente, te las deniega. Lo que pidas de forma indirecta, se te denegará. Y también se te deniega todo intento de expresar tus sentimientos o de abordar el hecho de que no te deja opción alguna de comunicar tus sentimientos o necesidades de un modo que vaya a tener en consideración», comentó el Dr. Witherspoon. «Te tiene atrapada emocionalmente, lo que con el tiempo hace que te sientas presionada y tengas ansiedad, y cuando eso provoca que te sientas sensible o le exijas algo, lo utiliza como prueba de tu irracionalidad.»

12. El Dr. Witherspoon comentó: «Le da la vuelta a la conversación para centrarla en ti, te avergüenza con algo que sabe que te genera inseguridad, y luego hace como que el hecho de no "sentirse rechazado" por que tú uses un vibrador demuestra madurez y elegancia por su parte, como si los hombres tuvieran que sentirse rechazados por ello de entrada».

13. «Parece que le resulte impensable que quizá se trate de algo que podría (y debería) intentar mejorar», apuntó el Dr. Witherspoon. «Su indiferencia no es más que un hecho inmutable de su forma de ser, pero sus inseguridades son un problema que tiene que "enseñarte" a resolver.»

14. «Lo que tú le estabas pidiendo era específico, lo expresabas con claridad y era perfectamente razonable. Y quizá se sintió acorralado, o vio que estabas empezando a enfadarte, lo que podría darte el valor necesario para dejarlo. Tiene sentido que de pronto suavizara el tono para que te calmaras al ver un destello de calidez por su parte», observó el Dr. Witherspoon. «Muchas personas cuya personalidad gira completamente alrededor de su narcisismo hacen esto para mantener al otro "ni demasiado cerca ni demasiado lejos" desde el punto de vista emocional.»

1. Parece haber más personas que en los estudios científicos se describen como «mayoritariamente heterosexuales» que personas que se identifiquen como lesbianas, gais o bisexuales juntas. Pero no se sabe mucho de ellos porque (especialmente cuando se trata de hombres cis) suelen mantenerlo en secreto, y en ocasiones tienen experiencias y excitación con personas del mismo sexo. Sus motivos son diversos, aunque no cabe duda de que la homofobia y la bifobia tienen algo que ver. Es probable que muchas personas que son «mayoritariamente heterosexuales» se identificaran como bisexuales o queer en un mundo libre de estigmas. Dicho esto, en el mundo de la infidelidad consentida, hay hombres heterosexuales a los que les gusta que los «obliguen consensualmente» a estar con hombres, pero no porque sean bisexuales, afirma el Dr. Ley, sino porque disfrutan de la sumisión completa que supone mantener relaciones sexuales con hombres cuando en realidad no les excita. Ritch Savin Williams, *Mostly Straight: Sexual Fluidity Among Men*, Harvard University Press, 2017, Boston.

2. Los hombres bisexuales son el grupo que más posibilidades tiene de mantener relaciones no monógamas consentidas. «Y los hombres bisexuales dicen con mucha frecuencia que tanto las mujeres [heterosexuales] como los hombres homosexuales los rechazan si hablan abiertamente de su bisexualidad. Para evitarlo, a veces se presentan como heterosexuales en Tinder, y como homosexuales en Grindr», dijo el Dr. Ley. E. C. Levine, D. Herbenick, O. Martinez, T. C. Fu y B. Dodge, «Open Relationships, Nonconsensual Nonmonogamy, and Monogamy Among U.S. Adults: Findings from the 2012 National Survey of Sexual Health and Behavior», en *Archives of Sexual Behavior*, 47, n.º 5, 2018, págs. 1.439-1.450. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1178-7>.

3. La periodista Peggy Orenstein, que entrevistó a cientos de chicos adolescentes y en edad universitaria para su libro *Boys & Sex*, dice que casi todos recordaban un momento en el que aprendieron que tenían que reprimir sus sentimientos y dejar de llorar. Si tienes cerca a alguien a quien criaran como niño, pregúntale sobre ese recuerdo. En mi experiencia, hacerlo da pie a historias que te parten el corazón.

4. Rachel Cusk, *A contraluz*, Libros del Asteroide, Madrid, 2016.

1. Un saludo a mi querida amiga Gwenna Hunter, fundadora de Vegans of LA y Vegans for Black Lives Matter. Echa un ojo a su Patreon y, si te inspira lo que ves, apoya su labor.

2. En hebreo/yidis, significa «buena acción sagrada».

1. «Una enfermedad o un accidente que pone en peligro la vida, la pérdida de confianza en sí misma o del empleo, un movimiento geográfico [...] enfrentarse al yugo de una adicción o un corazón roto pueden abrir el espacio para el desmembramiento y el descenso. El barro y los árboles se convierten en sus compañeros. Entra en un periodo de aislamiento voluntario [...]. Muchas mujeres describen la necesidad de apartarse del "reino masculino" durante este periodo», Murdock, *Ser mujer. Un viaje heroico*.

2. Término despectivo para referirse a alguien a quien supuestamente se ofende con demasiada facilidad. *[N. de la T.]*

3. Estaba utilizando la práctica RAIN que había aprendido de la profesora de meditación Tara Brach. Primero, hay que Reconocer la sensación o el sentimiento que estás teniendo y ponerle nombre, verlo («Esto es tristeza, dolor, rechazo, soledad»). Luego, hay que Aceptar esa sensación o sentimiento («Esta tristeza también forma parte del sistema del clima. Te acepto aquí y ahora»). Luego se Investiga («La siento en la garganta, en los hombros encorvados, en el pecho»). Y finalmente, y esto puede que sea la parte más importante, aprendes a Nutrirte. Permaneces en el momento y preguntas qué es lo que más le ayudaría oír a esa parte interior, qué podría decirte tu futuro yo, o un maestro espiritual o un padre o madre perfecto. A esto, Brach lo llama «recriarse espiritualmente».

4. Sheila Heti, *Maternidad*, Lumen, Barcelona, 2019.

5. Un estudio centrado en medir el impacto de escribir tres cosas buenas al día observó que, tras una sola semana, la mayoría de las personas decían sentirse más felices que antes. Muchos participantes siguieron haciéndolo después de terminado el estudio. En las pruebas de seguimiento, la felicidad de dichos participantes siguió aumentando durante meses. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park y C. Peterson, «Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions», en *American Psychologist*, 60, n.º 5, 2005, págs. 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.

6. Actualmente, cuando me siento inclinada a caer en comportamientos adictivos o sedativos, intento redirigir mis tendencias disociativas. Este consejo de Brach me ayudó, así que lo comparto por si a ti también te ayuda: primero, examino mi deseo de escapar como si fuera un observador externo. Antes de colocarme, trato de preguntarme*: ¿Qué es lo que no quieres sentir en este momento? ¿Puedes convivir con ese sentimiento un minuto, antes de escapar?* A veces, con esta sencilla pausa basta para que las ganas de colocarme se disipen. Meditar a diario y no mantener una relación basada en el *gaslighting* también ayuda, claro.

7. Para saber más sobre las dificultades concretas de las rupturas no monógamas, recomiendo leer el manual de Kathy, *The Polyamory Breakup Book*.

8. Curiosamente, se ha observado que cuando las personas adictas a las drogas pasan por un periodo de abstención recuperan materia gris en las partes en las que esta se había erosionado. Además, también ganan materia gris en la parte del cerebro que se asocia con la compasión y la conciencia plena. Quizá todo esto se estaba produciendo cuando empecé a abstenerme temporalmente de mis dos adicciones principales: el romance y la marihuana. Xuyi Wang, Baojuan Li, Xuhui Zhou *et al*., «Changes in Brain Gray Matter in Abstinent Heroin Addicts», en *Drug and Alcohol Dependence*, 126, 2012. <https://www.doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.05.030>.

1. «Sí, soy mi propia alma gemela / Sé cómo quererme.» *[N. de la T.]*

2. Estos carteles anuncian que una organización se encarga de mantener limpio de basura un tramo concreto de la autopista, a cambio de incluir su nombre con fines publicitarios. *[N. de la T.]*

Abierta
Rachel Krantz

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Open, de Rachel Krantz*

© Rachel Krantz, 2022

© de la traducción, Ana Pedrero Verge, 2023

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2023Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

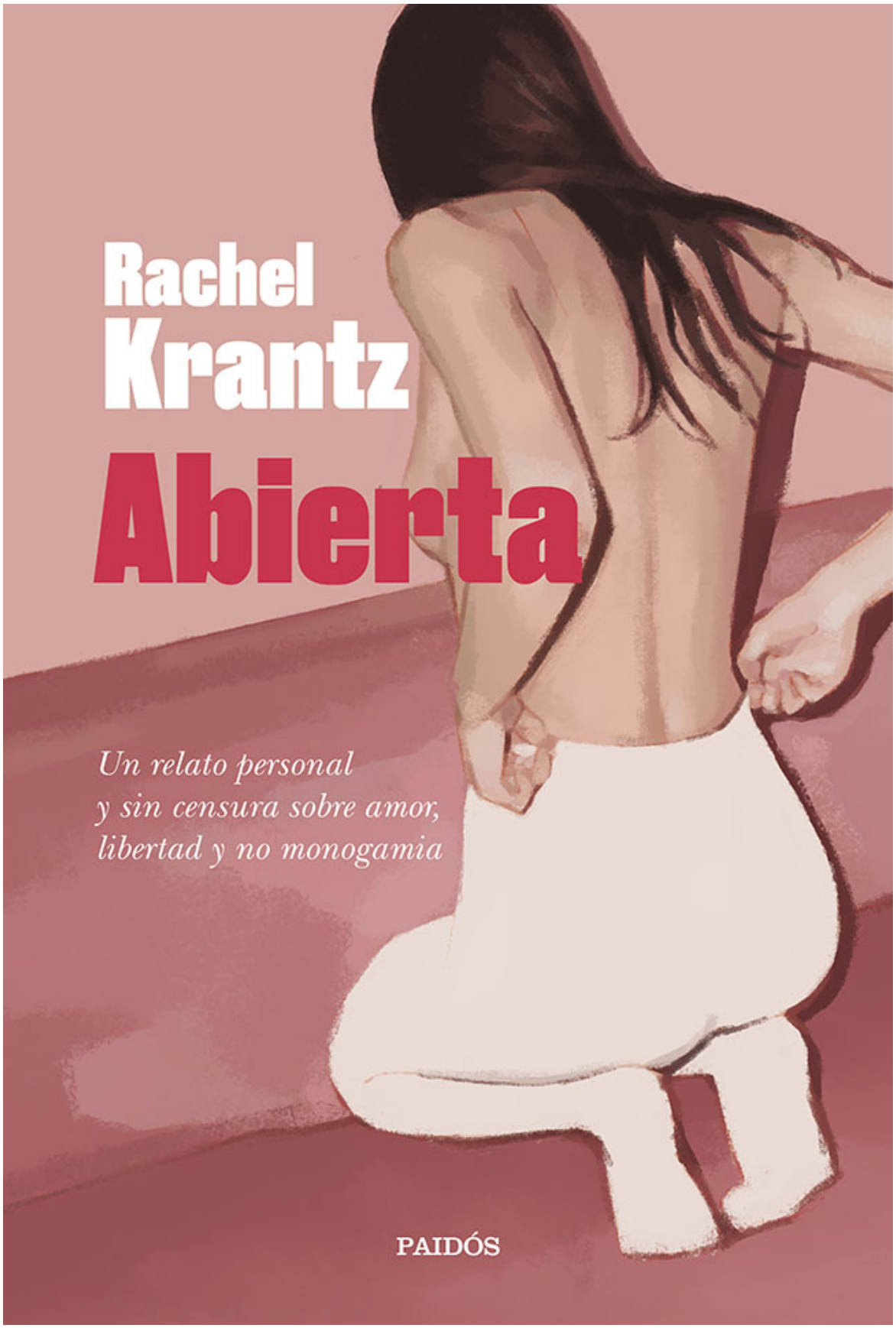
Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2023

ISBN: 978-84-493-4099-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!


Rachel
Krantz
Abierta
Un relato personal
y sin censura sobre amor,
libertad y no monogamia
PAIDÓS